# ГАРМОНИЯ БРАКА

В. ВЛАДИН, Д. КАПУСТИН



В. ВЛАДИН, Д. КАПУСТИН

# ГАРМОНИЯ БРАКА

Издание 2-е, исправленное



Минск «Вышэйшая школа» 1985

ББК 51.204.5
В 57
УДК 613.89

Рецензенты: *С. С. Либих*, д-р медицинских наук, профессор Ленинградского государственного института усовершенствования врачей им. С. М. Кирова; *В. М. Маслов*, научный сотрудник Всесоюзного научно-методического центра по вопросам сексопатологии.

В $\frac{4104010000-074}{М\ 304(05)-85}$ БЗ—117—85

© Издательство «Вышэйшая школа», 1985.

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Семья имеет огромное значение. «Согласно материалистическому пониманию,— писал Ф. Энгельс,— определяющим моментом в истории является в конечном счете производство и воспроизводство непосредственной жизни. Но само оно, опять-таки, бывает двоякого рода. С одной стороны — производство средств к жизни: предметов питания, одежды, жилища и необходимых для этого орудий; с другой — производство самого человека, продолжение рода» (*К. Маркс* и *Ф. Энгельс.* Соч., т. 21, с. 25—26). Без семьи, продолжения рода, так же как и без производства средств к жизни, человечество не может ни существовать, ни развиваться.

Разумеется, успешно справляться с количественным и качественным воспроизводством населения и другими функциями может только прочная семья. К сожалению, статистика разводов свидетельствует о том, что в этом отношении у нас далеко не все благополучно. Так, если в 1975 г. в Белоруссии было зарегистрировано 23 443 развода, то в 1979 г.— 29 837. Рост числа разводов является непрерывным, и это само по себе не может не вызвать тревоги со стороны общества и государства.

Советское государство всегда стояло на стороне интересов семьи, проводило политику защиты ее. В настоящее время ст. 53 Конституции СССР прямо говорит об этом. Защита семьи выражается в разного рода мерах, направленных на укрепление ее. В частности, необходимо укреплять нравственную основу семьи, одним из компонентов которой является супружеская любовь. Любовь же — это, как говорят авторы, «самое прекрасное и человечное из всех человеческих чувств». Она состоит из духовного и физического компонентов, причем «именно в единстве этих компонентов заключается истинная любовь».

Приняв изложенное представление о любви за исходный пункт своих размышлений, В. Владин и Д. Капустин, кандидат медицинских наук и врач-сексопатолог, посвятили свою очень интересную книгу прежде всего физической стороне любви. При этом они поставили перед собой задачу показать читателю, как и при каких условиях совершенствование физической стороны супружеских отношений может способствовать гармонизации брака, укреплению семьи.

Речь прежде всего идет о том, что физическая близость должна давать полное удовлетворение не только мужу, но и жене. Поэтому внимание авторов концентрируется на проблеме женского оргазма, который имеет свою специфику. Часто женщина переживает его гораздо острее, чем мужчина. Ей не просто «хорошо» и даже не просто «очень хорошо», а «невыносимо хорошо». Муж, который дает жене возможность переживать глубокое удовлетворение, становится для нее особенно близким и желанным. Супруги как бы сливаются в одно существо не только физически, но и духовно, эмоционально.

Сегодня такое единение выступает как идеал, к которому стремятся молодые пары и которого достигает все большее число супругов. Но так было не всегда.

«Я уже старая. Много болела, родила шестеро детей. Приходилось беседовать с очень многими женщинами, слушать их доверительные признания. Всем им, за исключением одной (но думаю, что она была с отклонением от нормы), близость с мужчиной не доставляла удовольствия; все делали это потому, что были замужем и боялись, чтобы муж не пошел налево. Для большинства эти дела были безразличны. У многих — вызывали отвращение.

...Если в течение долгой совместной жизни меня что-то отделяло от мужа, отталкивало от него, так только это. Но мужчинам я отпускаю грехи... Их моральный уровень низок, не достигает даже наших пяток».

Польский автор М. Вислоцка, у которой мы позаимствовали этот отрывок из письма (M. Wisłocka. Sztuka kochania. Warszawa, 1978, с. 245), считает, что в довоенные годы аналогичного мнения придерживалось подавляющее большинство женщин ее страны. Опираясь на результаты опросов и бесед, Вислоцка утверждает, что бесповоротный переход к современной сексуальности у польских женщин произошел за последние 20 лет.

Когда произошел такой переход в Советском Союзе, мы пока сказать не можем. Да и не такой уж это важный вопрос. Гораздо важнее знать, какая часть супругов сегодня испытывает неудовлетворенность интимной стороной брачных отношений. В. Владин и Д. Капустин говорят, что по результатам обследования, проводившегося в Минской консультации, только 26,3% мужчин и 16% женщин выразили полное удовлетворение характером сложившихся в браке интимных отношений. Примерно по 25% мужчин и женщин заявили, что они характером этих отношений не удовлетворены. Остальные дали уклончивые ответы.

Нет оснований сомневаться в достоверности этих цифр. Нельзя, однако, забывать, что обследование проводилось в консультации, т. е. среди мужчин и женщин, которые имели основание обратиться в специализированное медицинское учреждение. Опрос в трудовых коллективах, проведенный отделом семьи Проблемной научно-исследовательской лаборатории социологических исследований при БГУ им. В. И. Ленина под руководством автора этих строк, дал другие результаты. В частности, в 1976 г. было опрошено 314 замужних женщин — работниц Минского камвольного комбината. Их ответы на вопрос о степени удовлетворенности интимной стороной супружеской жизни распределились следующим образом: вполне удовлетворены — 56,4 %, в основном удовлетворены — 31,2 %, скорее не удовлетворены, чем удовлетворены,— 8,3 %, совершенно не удовлетворены — 4,1 %. Этот результат типичен. В других коллективах были получены цифры, весьма близкие к приведенным.

Следовательно, число удовлетворенных характером супружеской близости, по нашим данным, в 2—3 раза выше, а число неудовлетворенных, наоборот, в 2 с лишним раза ниже по сравнению с результатами опроса, проведенного В. Владиным и Д. Капустиным. Но более 12 % неудовлетворенных (8,3+4,1) — цифра тоже немалая. И за каждой попавшей в эту категорию женщиной, каждым мужчиной стоит семья, отношения в которой, как правило, оставляют желать лучшего. Кроме того, нельзя упускать из виду, что сравнительно небольшой процент неудовлетворенных среди состоящих в браке в какой-то мере (без специального исследования трудно сказать, в какой именно) является следствием высокой разводимости. Браки

неудовлетворенных распадаются. Стало быть, овладение наукой и искусством любви является не только условием повышения удельного веса удовлетворенных среди состоящих в браке, но и предпосылкой снижения числа разводов.

Даже простое безразличие жены к интимной близости обычно является ослабляющим семью фактором. Муж часто оказывается в положении выпрашивающего или даже вымаливающего близость, что позволяет жене «вознестись на пьедестал». С высоты этого пьедестала она в зависимости от настроения либо снисходит к мужу, «осчастливливает» его, либо решительно пресекает «никчемные притязания слабого человека». Не зная этой подробности супружеских взаимоотношений, иногда бывает невозможно понять, почему жена, которая в общем-то не отличается ни особым умом, ни красотой, так пренебрежительно смотрит на своего гораздо более одаренного «дурня». Чувство собственного достоинства мужчины постоянно травмируется, что постепенно понижает температуру в доме, охлаждает отношения.

Ситуация еще более конфликтна, если жена испытывает к физической близости отвращение. Тогда супружеское ложе оказывается для нее чем-то вроде места пытки. Отвращение к акту близости переносится на мужа, который в нем нуждается. И женщина либо живет, сжав зубы, как бы постоянно принося себя в жертву (из страха перед одиночеством, чувства долга перед детьми), либо вообще отказывается от половой жизни. В любом случае последствия для семьи оказываются фатальными.

Такие же последствия влечет за собой и неспособность мужа удовлетворить жену.

Авторы убедительно показывают, что неприятные переживания и конфликты между супругами, вызванные сексуальной неудовлетворенностью, как правило, не обязательны, устранимы. Обычно утверждают, что такие конфликты вызываются недостаточной информированностью, неумелостью супругов. Причем это характерно не только для нашей страны. «Сексологи почти всех стран мира с тревогой говорят,— констатирует А. Г. Станков,— что большинство супругов неграмотно в интимной жизни, что во взглядах людей на физическую любовь много устарелого, неверного, давно развенчанного наукой» (*А. Г. Станков*. Что надо знать до брака и в браке. Изд. 3-е. Ташкент, 1979, с. 8).

Для устранения неграмотности в этой области и необходимо распространение соответствующих знаний. Следует согласиться с профессором Б. А. Грушиным. Он писал: «...общество, которое ставит своей задачей всестороннее развитие человеческой личности, всех сил ее ума и чувств, не может пренебрегать наукой половой любви, как относящейся к чему-то «стыдному». Надеяться на инстинкт нет никаких оснований. Сегодня известно, что приходится учить даже сосанию материнской груди. Поэтому действительно изумляет тот факт, что науке любви, той науке, овладение которой способно сделать отношения в семье гораздо более гармоничными и стабильными, а супругов счастливыми, до сих пор уделялось так мало внимания. Даже люди с дипломами о высшем образовании за 14—15 лет учебы в школе и вузе по этой науке не получали да и не получают до сего времени почти никакой информации.

Нужно подчеркнуть, однако, что дело заключается не только в усвоении знаний. Для гармонии в браке прежде всего необходимо правильное нравственное и эмоциональное отношение к партнеру. К. Маркс писал, что по характеру отношения мужчины к женщине можно судить о том, «в какой мере *потребность* человека стала *человеческой* потребностью, т. е. в какой мере *другой* человек в качестве человека стал для него потребностью, в какой мере сам он, в своем индивидуальнейшем бытии, является вместе с тем общественным существом» (*К. Маркс* и *Ф. Энгельс*. Из ранних произведений. М., 1956, с. 587).

В сфере интимных отношений моральная установка личности, тот факт, что человек уже стал или еще не стал «общественным существом», проявляется с особой яркостью. Здесь каждый из супругов невольно обнажается перед другим не только в буквальном, но и в переносном смысле. Одни смотрят на партнера, как на равного себе, столь же (а может быть и более) достойного радости, счастья. Такое отношение предполагает уважение к личности и достоинству партнера, способность понимать специфику его потребностей, умение не только «вчувствоваться» в его внутренние переживания, но и действенно отозваться на них. Другие видят в партнере лишь орудие удовлетворения собственных потребностей, своеобразный предмет потребления. В таких случаях об уважении к

партнеру не может быть и речи, а мир его чувств и переживаний откровенно игнорируется. Третьи располагаются где-то между этими крайними позициями.

Интересные данные сравнительно недавно опубликованы в западногерманском еженедельнике «Штерн». «Немецкий мужчина,— свидетельствует в номере от 15 мая 1975 г. еженедельник,— проявляет в любви страшную торопливость. Ласку он заменяет демонстрацией силы, является в кровати „диктатором"». Позже по поручению «Штерна» было проведено специальное анкетное исследование. Оказалось, в частности, что в ФРГ насилуют женщин чаще всего на супружеском ложе. «Свыше 2,5 миллиона женщин,— утверждал еженедельник 14 апреля 1976 г.,— имеют все основания обвинять: „Мой муж меня изнасиловал"». К этому следует добавить, что «немецкий мужчина» в соответствующих случаях опирается на свое право. В силу действующего в ФРГ законодательства жена по первому требованию мужа обязана удовлетворить его сексуальные притязания (если только нет одного из немногих, специально оговоренных в законе, обстоятельств, позволяющих уклониться от исполнения этой обязанности).

Мужчине, который относится к женщине чисто потребительски, вообще «диктатору в кровати» (к какому бы он полу ни относился), специальные познания в области, о которой идет речь, в принципе не нужны. Если он ими и заинтересуется, то скорее всего как отмычкой или орудием взлома.

Поэтому гармонизация брачных отношений в соответствующих случаях предполагает перестройку самой личности одного или обоих супругов. А эта задача несравненно более трудная, чем простое повышение уровня осведомленности в вопросах искусства любви.

Известно, что личность каждого человека формируется в результате влияния на нее непосредственного окружения и воспитания как целенаправленной деятельности. В каждый данный момент личность является чем-то относительно устойчивым. Она сравнительно жестко детерминирована условиями предшествующего развития. Нельзя, однако, смотреть на личность как на жертву ее индивидуальной истории, влияния микросреды. Человек является творцом. Это, в частности, означает, что он может сознательно строить свое «я». Точно так же каждая су-

пружеская пара может развивать свои отношения в том направлении, которое сама изберет. Познание самих себя и правильный выбор целей дают возможность учиться сотрудничеству, гармонизации отношений через успешное преодоление возникающих трудностей и конфликтов. Важно подчеркнуть, что этот путь является одновременно путем преобразования личностей супругов, путем перехода от потребительского отношения к партнеру к подлинно человеческому. Эта перестройка затем даст свои плоды и в отношениях с другими людьми.

Гармония в сфере интимных отношений несовместима с гипертрофией их. Существует предел, за которым стремление к максимализации наслаждения от половой жизни действует разрушительно. Личность деградирует, брак распадается. Бурная сексуальная жизнь вытесняет духовное общение партнеров, резко снижает рождаемость («много секса — мало детей»), мешает воспитывать потомство и т. д. Даже чисто физически постоянный поиск острых сексуальных переживаний, связанный с частой сменой партнеров, является невыносимым.

Следует подчеркнуть также, что из факта недостаточной удовлетворенности интимной стороной супружеской жизни — даже если эта недостаточная удовлетворенность является неустранимой — нельзя делать слишком поспешные выводы. Брак полифункционален. Он — форма, в рамках которой удовлетворяется не одна, а ряд фундаментальных потребностей человека. Поэтому всегда полезно составить баланс связанных с разводом потерь и приобретений. Может оказаться, что приобретения сомнительны (кто знает, как сложатся отношения с новым партнером? Да и появится ли он вообще, этот новый партнер?), а крупные потери несомненны. Интересы другой стороны и детей от брака тоже игнорировать нельзя. Честный человек не может строить свое счастье на несчастье других.

Завершая эти вводные рассуждения социолога о гармонии в браке, хочу выразить уверенность, что научно-популярная книга медиков В. Владина и Д. Капустина заинтересует широкие круги читателей.

Во-первых, это пока единственная книга на данную тему в Белоруссии и одна из немногих в СССР. В то же время острая потребность в такого рода литературе ощущается уже давно.

Во-вторых, книга содержит информацию, которая в целом соответствует современному уровню развития сексологии. Наличие некоторых спорных положений дела не меняет. Каждый автор имеет право на свою позицию в споре, особенно если эта позиция опирается на его собственный опыт работы в данной области. А читатель сам убедится: авторы черпают полными пригоршнями из опыта, из практики, причем не только врачебной, но и лекторской.

Разумеется, книга, о которой идет речь, не содержит рецептов на счастье, она ограничивается советами, хоть и конкретными, но не слишком детальными. Авторы рассчитывают на воображение, «исследовательский инстинкт» читателей, на то, что они многое додумают сами.

В-третьих, необходимо подчеркнуть, что книга (опять-таки в целом) написана ясным и образным языком. Множество примеров, интересные и к месту приведенные цитаты из лирики популярных поэтов, эмоциональность авторской речи — все это делает книгу не только полезной, но и очень интересной. Она читается почти с такой же легкостью, как хороший роман.

Словом, книга нужная. Ее можно рекомендовать всем взрослым, начиная с молодых людей накануне брака и кончая теми, кто сегодня уже получает пенсию. Почти каждый почерпнет в ней что-то важное и полезное для себя.

Профессор *Н. Г. Юркевич*

# ОТ АВТОРОВ

В том, что эта книга будет пользоваться у читателей большим спросом, мы не сомневаемся. Но, поверьте, вовсе не из-за недостатка скромности или переоценки собственных способностей. Спрос определяется темой, существующим «голодом» на литературу, посвященную этой очень важной стороне нашей жизни.

Как показывает анализ результатов социологического исследования, проведенного Минской консультацией по вопросам семьи и брака, а также большинства опубликованных научных данных, из-за сексуальной неудовлетворенности одного из супругов распадается от трети до половины всех семей. И если вдуматься, это не так уж и странно, ибо в нашей стране нет и не может быть оснований для развода по экономическим, религиозным, социальным, национальным и многим другим характерным для буржуазного общества причинам. Не так уж часто разводятся и из-за вмешательства третьих лиц. А вот под избитой формулировкой «не сошлись характером» осознанно или неосознанно, но нередко скрывается сексуальная неудовлетворенность в браке.

Многочисленные фактические данные, и в частности, демографические, что разведенные относительно редко вступают в повторный брак, свидетельствуют, по нашему мнению, о том, что причиной развода зачастую становится не «новая страстная любовь», а угасание, умирание старой любви, проявляющееся внешне в ослаблении полового влечения и страсти.

Основываясь на этой предпосылке, мы и задумали написать книгу, которая помогла бы продлить «жизнь» старой любви, помогла бы сделать половой компонент брака более эмоциональным и привлекательным. Мы уверены, что многие не знают, как правильно организовать

половую жизнь, и, кроме того, не догадываются, что этому можно научиться.

Мы не думаем, что предлагаемая книга окажется панацеей от всех семейных бед и сразу же значительно сократит число разводов. Но, как говорится, к этому стремимся. А чтобы эффективность ее была выше, мы предлагаем Вам, читатель, объединить усилия в этом направлении с нами, авторами. Что это значит? А вот что. Надо не только прочитать книгу, но и самокритично взглянуть на себя, проанализировать свое поведение, свои требования, свои желания. Обсудить многие конфликтные вопросы с супругом (супругой), дав предварительно прочесть книгу и ему (ей). И, наметив программу, стараться ее выполнить. Может быть, для этого придется отказаться от какой-то привычки, может, поступиться какими-то сиюминутными развлечениями. Ну, что ж. Надо.

Свою книгу мы адресуем самому широкому кругу читателей: и тем, кто только вступает в семейную жизнь, и тем, у кого уже внуки. Мы надеемся, что она окажется полезной тем, кто совершенно счастлив в браке, и тем, кому для счастья многого не хватает.

Степень подготовленности в рассматриваемых вопросах у читателей, несомненно, различна. Возможно, кто-то решит, что он уже знает больше, чем оба автора. Может быть. Тогда не теряйте времени и отложите книгу. А для кого-то она окажется откровением.

И последнее наше пожелание. Даже не пожелание, а обязательное условие, которое мы, авторы, выдвигаем: читать книгу надо обоим супругам. Вместе ли, по очереди — это уже не так важно. Но непременно обоим.

Закончить наше короткое предисловие нам хочется словами искренней благодарности в адрес официальных рецензентов, взявших на себя нелегкий труд и внесших существенный вклад в наше произведение. В том, что книга увидела свет, в том, что она, как говорят, «получилась», большая заслуга доктора медицинских наук профессора С. С. Либиха и научного сотрудника В. М. Маслова.

Особую благодарность мы выражаем руководителю Всесоюзного научно-методического центра по вопросам сексопатологии доктору медицинских наук профессору Г. С. Васильченко за доброжелательное отношение к нам как авторам книги, за ряд ценных указаний, советов и пожеланий, высказанных в период работы над рукописью.

Называя столь известные имена, мы не хотим тем самым возложить на них ответственность за возможные неудачи и промахи, оказавшиеся в книге. Нет. Какой бы большой вклад они ни внесли, ответственность за недостатки книги лежит только на нас. И мы будем признательны тем из читателей, кто напишет нам о них.

После выхода в свет первого издания мы получили несколько тысяч писем. На все содержавшиеся в них вопросы мы ответили — или лично корреспонденту, или в виде книги «Интимный мир семьи» (Минск, «Вышэйшая школа», 1983). Постараемся отвечать и в будущем. Однако предупреждаем, что ни авторы, ни издательство, ни Консультация по вопросам брака и семьи не являются книготоргующими организациями и потому, даже если «очень нужно», выслать книгу не могут, так что писем с подобными просьбами не присылайте.

Наш адрес: 220600, Минск ГСП ул. Ворошилова, 66, 7-я клиническая больница, Консультация по вопросам брака и семьи.

## ЗНАЧЕНИЕ ПОЛОВОЙ ЖИЗНИ В БРАКЕ

Душа да душа!..
Замолчи ты, ханжа!
Мы тоже святые,
Но разве же худо,
Что к женам нас манит
Не только душа,
А женского тела
Горячее чудо.

*Вас. Федоров*

Знаменитый философ XVI в. француз М. Монтень в своей книге «Опыты» писал: «Брак — священный и благородный союз; вот почему наслаждения, которые он нам приносит, должны быть сдержанными, серьезными, даже в некотором роде строгими. Это должна быть страсть совестливая и благородная. И поскольку основная цель такого союза — деторождение, некоторые сомневаются, дозволительна ли близость с женой в тех случаях, когда мы не можем надеяться на естественные плоды...»

Известный философ-материалист А. Бебель, характеризуя силу и значение сексуальной потребности человека, в книге «Женщина и социализм» приводит такие высказывания различных авторов. «Половая потребность есть самое совершенное выражение воли к жизни, вместе с тем концентрация всех желаний... Выражение воли к жизни концентрируется в половом акте, а этот акт есть ее самое решительное выражение». Или: «Половая потребность острее крика, которым укрощают диких слонов, она горячее пламени, она подобна стреле, вонзающейся в дух человека».

Как видим, в литературе имеются две фактически диаметрально противоположные точки зрения на один и тот же вопрос. Чем это объяснить? Может быть, изменившимися с XVI в. потребностями человеческого организма? Нет, только не этим. Тем более что цитату о диких слонах Бебель приписывает Будде, а первую берет у своего современника.

Как утверждает наука, физиология человека за последние несколько десятков тысяч лет практически не изменилась. Все дело в господствующей в то или иное время мо-

рали, в этических нормах. И подтверждает это сам Монтень: «...Итак, я хочу от имени этих наук (философии и теологии.— *В. В.*, *Д. К.*) наставить мужей (если еще найдутся такие, которые и в браке сохраняют неистовство страсти), что даже те наслаждения, которые они вкушают от близости с женами, заслуживают осуждения... Эти бесстыдные ласки, на которые толкает нас первый пыл страсти, не только исполнены непристойности, но и несут пагубу нашим женам. Пусть лучше их учит бесстыдству кто-нибудь другой...»

Наша социалистическая мораль не принимает, да и не примет в будущем совет Монтеня: «Пусть лучше бесстыдству их учит кто-нибудь другой». (Понятно, что речь в данном случае идет не о «бесстыдстве» как таковом, а о наслаждениях, которые становятся возможными при интимной близости мужей со страстно любимыми женами.)

Для нас брак — священный союз, «демографический фундамент общества, одна из главных ячеек, которая поддерживает его рабочий потенциал». Это — из выступления писателя и социолога Ю. Рюрикова, члена общественного совета по проблемам службы семьи при еженедельнике «Неделя». И надо сказать, что если и не все в обыденной жизни выражают свои мысли так законченно и официально, то в абсолютном большинстве думают именно так. И не только в Советском Союзе. По крайней мере общественный опрос, проведенный в 1977 г. журналом «Болгарская женщина», показал, что 85 % опрошенных категорически отвергают внебрачные половые связи и лишь 15 % уклончиво написали: «Оправдываем в некоторых ситуациях». При опросах различных категорий людей цифры, естественно, могут колебаться. Однако в принципе можно утверждать, что господствующей будет именно такая точка зрения.

Принципы коммунистической морали заложены и в Законе о браке и семье Белорусской ССР, принятом Верховным Советом республики 13 июня 1969 г., и в аналогичных законах других республик. Следовательно, как с точки зрения коммунистической морали, так и с точки зрения юридической в нашем обществе половая жизнь оправдана только в рамках семьи.

Однако мы несколько отклонились от основной темы этой главы — о значении правильно организованной половой жизни в браке. О значении ее для здоровья, создания

хорошего настроения, повышения работоспособности у обоих супругов. Показать это нам хотелось бы на конкретных примерах, но прежде небольшое отступление.

...Врачи любой специальности, встречаясь с пациентами, читая лекции, проводя беседы, постоянно отвечают на многие вопросы, касающиеся не только той или иной болезни, но и мер профилактики ее. Однако количество задаваемых им вопросов не идет ни в какое сравнение с тем потоком записок и писем, которые ежедневно получают врачи-сексопатологи. В молодежной же аудитории после лекции из одних записок можно составить целый том. А письма... Вот перед нами лежит несколько папок писем в большинстве своем от людей, состоящих в браке, и чуть ли не через одно примерно такого содержания:

«Доктор, помогите. Прошло 3 (5, 7, 12 и т. д.) лет, как я женился (вышла замуж), но сейчас семья под угрозой распада. Не удается половая жизнь». А дальше — конкретные детали: или муж страдает импотенцией, или у жены выраженная половая холодность, или оба эти нарушения одновременны.

«Мне 30 лет. Пять из них я замужем. Супруга своего я очень любила, замуж выходила без малейших колебаний, по любви. Если бы кто-нибудь мне тогда сказал, что всего через пять лет любовь исчезнет, мало того, что ей на смену придет ненависть, я бы просто рассмеялась. Но, увы, сейчас это так. Наши отношения настолько ухудшились, что мы продолжаем сохранять видимость семьи только ради дочери.

Сколько ночей провела я без сна, вспоминая день за днем годы замужества. Анализировала, пыталась стать на место мужа, искала виноватых на стороне. Ну почему, почему у многих, у большинства моих друзей и подруг, дома все благополучно, а у нас вот жизнь не сложилась. Претензии к мужу? Вроде бы никаких. Не пьет, почти не курит, помогает (даже и сейчас, когда фактически семья распалась) по хозяйству. Зарабатывает неплохо, денег хватает не только на «жизнь», но и на маленькие «удовольствия» — иногда ресторан или дорогой подарок. Летом — на Черное море. Но это, если говорить о претензиях разума. А вот в интимном плане, как мужчина он меня не удовлетворяет. Когда у него «не получилось» один раз, другой, я ничего не сказала, даже успокоила, помнится — не расстраивайся, мол, не так это и важно. Но когда «не получилось» и десять, и сто раз, я уже не могла сдержаться.

Постоянная неудовлетворенность сделала меня раздражительной, вспыльчивой, нервной. Я могу накричать на дочь, нагрубить мужу, резко оборвать коллегу, чего раньше себе никогда не позволяла. Может быть, поэтому, хотя врачи никогда не расспрашивали меня об интимной стороне семейной жизни и ничего

не рекомендовали в подобном плане, в последние годы я часто болею. Серьезного ничего не находят, успокаивают, некоторые вообще считают меня симулянткой. А я ничего не могу с собой поделать.

Доктор! Вы, вероятно, лучше других (такая уж у Вас специальность) знаете, может ли недостаточная половая жизнь приводить к таким явлениям. И можно ли помочь мне и моему мужу, помочь нам обоим сохранить семью, вернуть в нее любовь и счастье...»

«...Уважаемый доктор! Пишет Вам Ваш бывший пациент Л. Может быть, помните, мы с женой были у Вас около года назад на приеме, а потом я ходил на лечение. Давно собирался написать Вам, да хотел убедиться, что вылечился, что в семье наступило не временное перемирие, а прочный мир. Теперь-то я в этом уверен и в полном своем излечении уже не сомневаюсь. И только с ужасом вспоминаю те несколько лет постоянных ссор, размолвок, конфликтов, беспрерывного терзания друг друга намеками и оскорблениями, которые чуть-чуть не привели к нашему разводу.

Как много мы поняли (особенно я) после беседы с Вами. И какая замечательная стала у нас жизнь после моего лечения. Спасибо Вам преогромное...»

Письма можно цитировать и цитировать, и мы не раз обратимся к ним в будущем. Но уже и сказанного достаточно, чтобы сделать вывод — интимные отношения с последующей глубокой психофизиологической разрядкой есть логическое и естественное проявление любви мужчины и женщины, есть акт наивысшего наслаждения, оказывающего благотворное влияние на все стороны семейной жизни. Как справедливо подчеркивают многие авторы, половая любовь не является единственным звеном в цепи Гименея. Однако без любви эта цепь разваливается.

Конечно, не следует впадать в другую крайность и абсолютизировать роль половой жизни, как это еще и в наше время пытаются делать последователи буржуазной концепции фрейдизма. Отождествляя человека с животными, они утверждают, что бессознательно возникающая мощь полового влечения настолько значительна, что способна поработить сознание человека, подавить вырабатывавшееся веками умение его управлять своими чувствами и желаниями.

Ошибочность подобного взгляда, а тем более вредность его очевидны. Даже сам З. Фрейд в последние годы жизни не был уже таким категоричным и безапелляционным в своих высказываниях. И если мы до сих пор встреча-



679551

емся в буржуазной литературе с отголосками концепций начала века, то лишь потому, что чисто медицинская гипотеза крупного ученого оказалась на руку специалистам совсем из другой области — идеологической. Ведь проще и безопаснее объяснить безудержный рост числа наркоманов, алкоголиков и преступников не социальной беспомощностью капиталистического общества, а следствием конфликта полового инстинкта с нормами морали.

Любовь — самое прекрасное и самое человечное из всех человеческих чувств. Она вдохновляет людей на все лучшие в жизни поступки. Она стоит у изголовья всех величайших творений человеческого гения, стимулирует развитие самых разнообразных талантов. Все благородные порывы души и сердца совершаются под влиянием любви.

Какой любви — духовной? Половой? Мы считаем, что даже постановка подобного вопроса кощунственна. Любовь едина, а духовный и половой компоненты — лишь разные стороны одной медали. И именно в единении этих компонентов заключается истинная любовь.

Одной из функций семьи является продолжение человеческого рода. А это, как вполне понятно, обусловливает наличие половой жизни. Правда, сейчас есть возможность в большинстве случаев достаточно четко определить, с какой целью совершается интимная близость: ради рождения потомства или для получения удовольствия. Однако в любом случае интимное общение любящих людей дает необычайно большой психоэмоциональный заряд, стимулирует все жизненные силы организма. Отсюда ясно, что интимная сторона брака приобретает особое значение в жизни человека.

Особое, но не во всех семьях главное, ибо важность этой функции для различных людей не одинакова в зависимости от громадного количества причин: наследственности, индивидуального развития, полового воспитания, отношения к супругу и т. д. и т. п. Имеются семьи, в которых актуальность половых отношений чрезвычайно низка и ритм половой жизни не превышает нескольких сближений в год. Встречаются даже такие семьи, где относительно молодые супруги половой жизнью не живут месяцами, но тем не менее не считают и не называют себя несчастливыми. Возможно, низкая значимость сексуального компонента у них компенсируется большой психологической совмести-

мостью, общностью интересов, увлечений, целей в жизни.

Есть также семьи, где сексуальной стороне жизни придается гипертрофированное значение, т. е. во взаимоотношениях супругов преобладает желание физического обладания друг другом. Такие семьи, в которых основным связующим звеном является половой компонент, как правило, наиболее уязвимы, непрочны, поскольку достаточно даже временного снижения половой активности одного из супругов (а от подобного никто не застрахован, более того, это процесс совершенно закономерный), как это вызывает протест второго. В семьях такого рода мужчина и женщина рассматривают друг друга не как мужа и жену со всеми вытекающими из этого последствиями, правами и обязанностями, а только как сексуального партнера.

Обе эти крайности, эти два типа семей в жизни встречаются весьма редко. Такие семьи — как два полюса, между которыми размещается все невообразимое многообразие проявлений сексуальной активности в браке.

Следует заметить, что половой жизни в браке, ее влиянию на психологический климат в семье, здоровье и работоспособность супругов долгое время обществом не уделялось должного внимания. Доказательством сказанному может служить подавляющее большинство изданных до недавних пор книг, посвященных проблеме брака и разводов. Например, измена одного из супругов в этих книгах расценивалась как одна из главных причин распада семьи, хотя сегодня уже ясно, что это не причина, а следствие более глубокого, нередко сексуального конфликта, возникшего в семье иногда задолго до состоявшейся измены.

Возросший интерес нашего общества к личности отдельного человека с его многообразным миром привлек внимание и к сексуальной стороне его жизни, в частности, в браке. И выяснилось, что именно об этом мы знаем мало. Мало, но все же достаточно для того, чтобы выявить тесную взаимосвязь духовного и физического, взаимовлияние психического и сексуального компонентов. Все яснее мы начинаем понимать, что неудачи в интимной жизни оставляют после себя не только разбитые семьи, но и производственные проблемы (снижение работоспособности, грубость, пьянство), бытовые конфликты (ссоры с соседями, хулиганство на улицах и в общественных местах, опять же пьянство)...

Все это, а также постоянно возрастающие возможности нашего общества обусловили появление новой для медицинской науки и практики специальности — сексопатологии, изучающей эту чрезвычайно сложную и деликатную сторону человеческих отношений.

Почему же у любящих друг друга мужа и жены иногда пропадает способность к половому удовлетворению? Причин много. В исключительно редких случаях — это следствие тяжелого заболевания, а в абсолютном большинстве — результат элементарной сексологической неграмотности, неумение правильно организовать половую жизнь в браке. Чаще всего речь идет о страданиях, совершенно необязательных, о нарушениях, которые хоть иногда и не легко, но можно излечить.

Причины семейных сексуальных конфликтов следует искать в отсутствии необходимых знаний по сексологии, в недостаточности полового воспитания, которое должно начинаться с детского возраста, или в его неправильном, неграмотном проведении.

Долгое время считалось, что учить людей искусству любви нет никакой необходимости — обо всем, мол, позаботилась мать-природа, снабдив каждого инстинктом продолжения рода. Прежде всего это касалось женщины, которой, согласно таким представлениям, надлежало играть весьма и весьма пассивную роль в семейной половой жизни. Вероятно, то был отголосок тех социальных отношений, которые сложились еще при феодализме, а может, и значительно раньше, когда женщина не имела ни права голоса, ни права выбора при создании семьи, когда ее вообще не спрашивали, любит она будущего супруга или нет. И то, что этот отголосок в определенной степени сохранился до наших дней, большое зло. Ф. Энгельс в книге «Происхождение семьи, частной собственности и государства» писал: «Современная половая любовь существенно отличается от простого полового влечения, от эроса древних. Во-первых, она предполагает у любимого существа взаимную любовь; в этом отношении женщина находится в равном положении с мужчиной» (с. 83).

Многие женщины в силу неправильного воспитания резко ограничивают инициативу (во время интимной близости) мужей, не могут принять, согласиться с теми или иными формами половой близости, предлагаемыми мужьями, если они не были ранее к этому подготовлены. Из-

менение положения тела (тел) при половой близости, отдельные любовные ласки воспринимаются ими как отклонение от нормы, как извращение...

Иногда встречаются и буквально противоположные проявления недостаточности полового воспитания. Выйдя замуж, вступив в интимные отношения, молодые женщины считают, что теперь-то уж никаких ограничений быть не может и не должно. И начинают употреблять циничные выражения, обсуждают с мужем какие-нибудь деликатные подробности, переступают ту грань дозволенности, за которой для мужчины уже не остается никаких тайн.

Конечно, не одни женщины повинны в этом. Не лишено существенных недостатков и сексуальное воспитание большинства мужчин. В частности, только немногие из них знают о том, что половое влечение у женщин обусловлено определенной фазой менструального цикла, причем наиболее активное влечение наблюдается за несколько дней до наступления менструации и в течение еще нескольких дней после нее. Правда, встречаются женщины, у которых максимальное желание близости отмечается в дни овуляции, т. е. в середине менструального цикла.

В то же время ряд специалистов указывает, что подъем сексуальной активности у женщин обусловливается не столько гормональным фоном, сколько психическим состоянием. Поэтому далеко не всегда он оказывается так жестко сцеплен с менструальным циклом.

Кроме этих колебаний сексуальности, имеющих месячную периодичность, известны и другие, более длительные. Причина их кроется в необходимости чередования фаз активности с фазами отдыха, успокоения.

Советский ученый В. И. Зацепин в своей книге «О жизни супружеской» описывает пять стадий отношений между супругами, которые наиболее ярко проявляются у людей холерического и сангвинического типов нервной деятельности. Хотя теорию Зацепина нельзя абсолютизировать и считать правильной для всех случаев жизни, с нашей точки зрения, она любопытна и заслуживает упоминания.

Первая стадия: наиболее глубокая и страстная влюбленность. В это время с образом любимого связаны только положительные эмоции, любимый одухотворяет любые поступки, он всегда перед мысленным взором. И да-

же если случается что-либо неприятное (например, не пришел, как договаривались, к началу киносеанса), на него не обижаются, а напротив, жалеют.

Вторая стадия: некоторое охлаждение. Когда нет рядом любимого человека, о нем в этот период могут и не вспоминать, но стоит ему появиться, как тут же наступает эмоциональный подъем. Однако если заставил ждать на условленном месте хоть несколько лишних минут, последует небольшой выговор.

Третья стадия: дальнейшее остывание чувств. Одного только появления уже недостаточно, чтобы вспыхнули положительные эмоции. Нужны уже и ласковые слова, и извинения, и подарки, и проявление внимания. Вот в этот момент, пишет Зацепин, взять бы да уехать одному из супругов в командировку, в экспедицию — прервать на несколько дней общение. И все вернулось бы к первой стадии. Однако... командировки не подвернулось.

Четвертая стадия: происходит дальнейшее охлаждение отношений. Присутствие супруга вызывает неосознанное раздражение. Те или иные особенности поведения воспринимаются как серьезные недостатки, все чаще возникают размолвки по пустякам. Опоздание на свидание даже на несколько минут воспринимается как запланированное оскорбление.

Пятая стадия: отношение только отрицательное, а присутствие супруга еще и усиливает его. Теперь он уже не ангел, а «гнусный и расчетливый злодей», «подлец» и т. д. Жизнь с ним теряет всякий смысл... Этот этап наиболее опасен, и чаще всего заявление о разводе подается именно в период наступления пятой стадии.

Ну, а если есть сдерживающие факторы, если до развода дело не дошло, через какое-то время... наступает вновь первая стадия.

Плохо, если индивидуальные циклы у обоих супругов совпадают. Скорее всего, дело закончится разводом. Наиболее благоприятно сочетание в противоположных фазах — такая семья, бесспорно, сохранится.

Можно ли каким-нибудь образом воздействовать на супружескую пару с тем, чтобы четвертой и пятой стадий в их отношениях не возникло? В. И. Зацепин провел такой эксперимент на добровольцах. И что же выяснилось? Не пережив этих стадий, не дав отдыха любви (автор на-

зывает этот период «сном любви»), супруги испытали потом приступ какой-то странной, по их словам, «припадочной», истерической и тяжелой любви, мучительной для обоих. Проанализировав сложившуюся ситуацию, Зацепин решил больше не экспериментировать, согласившись с утверждением известного французского писателя А. Моруа, что и «любви требуется отдых».

Половая жизнь в браке может быть источником взаимного наслаждения прежде всего в том случае, если оба супруга в какой-то степени одинаково желают интимной близости. И хотя так чаще всего и бывает, относительно нередки и другие варианты. Или один из партнеров приболел, или переутомился, или просто уже успел уснуть — как бы то ни было, но в конкретный момент желание у него отсутствует. А у второго супруга — появилось. Недостаток такта, уважения к мужу (жене), эгоизм, бесцеремонность могут вызвать отрицательные эмоции и даже продолжительное сексуальное охлаждение.

Очень часто супруги, даже искренне и глубоко любящие друг друга, не могут найти общего языка в том, что касается половой близости. Она стесняется высказать ему свои пожелания, он недостаточно внимателен к особенностям ее поведения и не улавливает перехода от одного состояния к другому. В результате опять-таки возникает конфликт.

Причин и поводов для конфликтов много, ибо много всех нас — людей, среди которых эти конфликты возникают, и каждый непохож на другого, каждый — индивидуальность. Что уж говорить о различиях в характерах, в психике, если даже по чувствительности, например, к поваренной соли «нормальные» люди значительно отличаются друг от друга (только по этому признаку насчитывается до 100 вариаций).

О том, из-за чего возникают конфликты, как они угрожают семейной жизни, как подтачивают и разрушают брак, мы попытаемся рассказать сейчас более подробно, воспользовавшись теми письмами и записками, которые постоянно получаем от пациентов и слушателей лекций. Почему именно с помощью писем и записок? А вот почему.

Когда у человека болит сердце или появляются кашель и насморк, он отлично знает: как бы хитро ни называлось его заболевание по латыни, такой же болезнью страдают

по крайней мере еще много миллионов человек. Он слышал об этом по радио, читал в газетах... Но если у него какое-то расстройство сексуального характера или даже просто некоторое снижение половой активности, ему кажется, что подобное состояние встречается только у него, заставляет страдать только его, потому что ни по радио, ни в газетах он об этом не слышал и не читал, да и сосед по очереди в поликлинике, полчаса рассказывавший о перебоях в сердце, о расстройствах половой сферы даже не обмолвился. А ведь не зря говорят: «на миру и смерть красна». Одно дело — если у тебя, пусть и очень серьезная, но, так сказать, «общепризнанная» болезнь, и другое — если какая-то особая, сугубо индивидуальная. Тогда и все переживания становятся более тяжелыми, более глубокими.

Помещая в книге несколько страниц записок, стараясь сохранить по возможности их своеобразный стиль, мы тем самым хотели показать, что подобные вопросы волнуют не только авторов этих записок. Может быть, уже в начале книги какой-то читатель увидит и «свой» наболевший вопрос, который он не решался задать порой долгие годы. Да и некому до недавнего времени было его задавать. Врачи-сексопатологи, работающие теперь в большинстве областных центров нашей страны, знают, что одна из первостепенных задач, которые приходится решать, беседуя с пациентом,— лишить его гнетущего сознания своей уникальности, единственности своего страдания, показать ему на примерах распространенность тех сомнений, которые приводят в кабинет к врачу. С этой целью мы и предлагаем читателю следующую главу.

# О ЧЕМ ПОВЕДАЛИ ПИСЬМА...

Не видеть горя и не слышать
плача —
нелепая задача для души.
На стороне удачливых — удача,
не к ним, а к неудачливым спеши.

*Р. Казакова*

Десятки писем, сотни записок. Горьких, как полынь, с искорками надежды и совсем безнадежных, наивных и злых, бодрячеких и таких, что звучат как SOS. Может быть, кто-то другой, а может, через несколько лет и мы сами соберем сотни этих записок, проанализируем, обработаем и систематизируем их, и тогда получится удивительный документ большой человеческой беды. Беды, которую редко высказывают посторонним, но которая от этого не становится легче.

Давайте сейчас вместе с вами, уважаемый читатель, перелистаем папки с записками, посмотрим, что больше всего волнует людей в сексологическом плане. Мы не классифицировали записки, а подшивали их по мере поступления. И поэтому наверняка нам встретится много аналогичных. Чем чаще будет попадаться тот или иной вопрос, тем более серьезную проблему он представляет. Конечно, мы не станем цитировать все записки подряд, но назвать хотя бы относительную частотность этих главных вопросов попытаемся.

...После чтения лекции врачом-сексологом в женской аудитории одного из высших учебных заведений Минска (среди преподавателей) лектору поступили записки:

1. Может ли беременная женщина жить половой жизнью, если срок беременности небольшой, до трех месяцев?

2. Чем объясняется половая холодность у женщины? Несмотря на предварительные ласки и достаточную продолжительность полового акта, удовлетворения никогда не получаю. И долго — не менее двух часов — не могу после этого уснуть. Муж, наоборот, очень быстро и крепко засыпает. Мужа очень люблю, только поэтому и соглашаюсь на близость, хотя наутро оказываюсь разбитой и почти больной. Как быть дальше?

3. Три года назад вышла замуж (сейчас мне 30). Половая жизнь регулярная, но я ни разу при половом акте не достигала

оргазма, хотя иногда бывает приятно. Мужа это волнует, он думает, что виноват во всем он, переживает, но мне достаточно, и я его люблю. Неужели я никогда не смогу сделать ему приятное и не получу наслаждения сама?

4. Мне скоро 30 лет. Замужем 7 лет. Все свое замужество я страдаю от половой холодности и даже испытываю отвращение перед половым актом. Почему? Кстати, 6 лет нашей супружеской жизни я не беременела. Может быть, в половой холодности причина моего бесплодия? Что же делать дальше?

5. Как должна вести себя беременная женщина в отношении половой жизни?

6. До какого срока беременности супруги могут жить половой жизнью, если беременность протекает нормально?

7. Есть мужчины, которые нормально развиты физически, но перед тем, как начать половой акт, нуждаются в помощи женщины. В чем причина этого? Не разовьется ли у таких мужчин импотенция в будущем?

8. Приносит ли полное удовлетворение мужчине половой акт с презервативом?

9. Что делать, если у мужа появилось желание, а я его не испытываю? Просто ли выполнять супружеский долг или стараться возбудиться тоже?

10. Что такое оргазм у женщины и как сделать, чтобы его испытать хоть один раз?

11. Чем обусловлена повышенная сексуальная возбудимость у мужчин во время алкогольного опьянения? И почему муж в пьяном виде очень быстро слабеет и не успевает довести до оргазма меня, хотя в трезвом виде это ему удается всегда?

12. Отчего у мужчин развивается импотенция? Правда ли, что из-за холодности жены? Я не считаю себя совсем холодной, хотя испытываю оргазм не при каждом половом акте, но стараюсь мужу этого не показывать, а он уже почти полный импотент.

13. Почему мужья изменяют женам? Особенно, если они не такие уж сильные в половом отношении?

14. Как поступать женщине, когда она испытывает желание, а мужчина нет? Перебороть себя? Рассказать мужу о своем желании?

15. Не отразится ли плохо на мужчине перерыв в половой жизни, вызванный беременностью жены? Может быть, пока жене нельзя вступать в половые сношения, мужу следует завести любовницу?

16. Может ли несовпадение темпераментов послужить причиной развода? Можно ли изменить темперамент? Один (мужской) немного охладить, другой (женский) сделать горячей?

17. Правда ли, что есть очень темпераментные женщины, которые могут испытывать оргазм много раз за одно сношение? Не вредно ли это для их здоровья?

18. Сколько раз в неделю или в месяц надо вступать в половую близость с мужем?

На лекции присутствовало 146 человек. В основном вопросы задавали женщины молодого возраста, они со-

ставляли примерно половину аудитории. Те, что постарше, или стеснялись даже анонимно выносить на обсуждение свои проблемы, или, как более опытные, знали на них ответы.

Следующая лекция читалась в студенческом общежитии. На ней присутствовало около 120 человек. Это были студенты всех пяти курсов одного из технических вузов столицы. Тема лекции — половая гигиена юношей и мужчин. Лектор заранее раздал листки бумаги (что повышает количество записок не менее чем вдвое) и попросил под вопросом, не называя себя, указать свой возраст и семейное положение. Записки поступили от 58 человек, т. е. почти от половины присутствующих. Такая высокая активность объяснялась, видимо, более молодым возрастом слушателей и большей доверительностью (лекцию читал мужчина). Основная часть записок свидетельствовала о том, что их авторы уже знакомы с половой жизнью.

Итак, что же интересовало и волновало парней 18—25 лет?

Шесть человек спрашивали, не вредит ли мужчине (его половым способностям) использование презерватива. Четверо спрашивали, как можно повысить сексуальное желание женщины, а еще шестеро — в какие дни менструального цикла возможны «бездетные» половые сношения. Несколько записок было посвящено размерам и форме полового члена, которые обеспечивают максимальное удовлетворение женщины. Четыре человека задали вопросы о половых извращениях — что считать таковыми, свидетельствуют ли они о заболевании или являются результатом распущенности. Но самое большое число записок (18) в той или другой форме касалось проблемы онанизма. В наиболее общем виде вопрос звучал так: влияет ли отрицательно онанизм на половую жизнь в браке?

Были также записки об импотенции (признаки, причины, профилактика, лечение, последствия?), об интенсивности половых сношений («сколько можно совершить половых актов за ночь без ущерба для здоровья?»), о положении тел во время сношения («можно ли настаивать на изменении положения во время сношений, или это считается распущенностью?»). Несколько записок содержали вопросы о допустимости продолжительного воздержания («сколько времени можно не жить половой жизнью

без отрицательных последствий для своей мужской силы?»).

Несколько иные вопросы волновали (по крайней мере судя по запискам) студенток того же института. Правда, на лекции по гигиене брака присутствовало чуть более 60 девушек, да и записок было подано всего 20. Вот каких:

1. Что значит любить человека? Как можно проверить, наступило ли уже это чувство и сильна ли любовь?

2. Можно ли любить двоих сразу?

3. Любовь и дружба — сочетаются ли эти два чувства и какие между ними есть отличия?

4. Что означает — быть женственной? И как добиться женственности, если от природы я некрасивая и фигура у меня «мужская»?

5. Можно ли девушке первой открыться в своей любви? И что делать, если он выслушает и уйдет?

6. Как быть, если человек, которого полюбила, уже женат и у него ребенок? Как избавиться от любви?

7. Бывает ли повторная любовь и когда она может прийти?

8. Можно ли полюбить с первой встречи, вернее, с первого взгляда и долговечна ли такая любовь?

Конечно, были записки и другие, так сказать, более «взрослые», более интимные. Например, в двух из них содержались аналогичные вопросы: «что должна знать девушка, вступая в брак?», и еще в одной: «в чем заключается счастливый брак?» Одна записка передавала смятенное состояние души ее автора:

«Некоторые говорят, что женщине с ревматизмом и пороком сердца будет трудно доносить беременность и затем нормально родить. У меня с детства ревматизм и порок, постоянно шумы в сердце. Неужели я не испытаю радости материнства? Сейчас (мне скоро двадцать) чувствую себя хорошо, летом работаю дома на огороде, осенью — «на картошке». Нет ни одышки, ни отеков на ногах. Неужели мне будет запрещена беременность?»

И еще одна записка свидетельствовала о немалых размышлениях, но уже по другому поводу:

«Известно, что аборт приносит женскому организму большой вред. Однако почему врачи иногда настаивают на аборте, если беременная женщина больна, а не разрешают рожать? Или вред от аборта только здоровому организму, или этот вред не такой уж и значительный, если даже больная его выдерживает?»

Из содержания записок можно сделать вывод, что мужскую аудиторию больше интересовала та сторона ин-

тимных отношений, в которой физическим достоинствам партнерши и собственным сексуальным способностям отводится главное место. Немаловажное значение придавалось слушателями и «технике» сближения. Таким образом, можно заключить, что в сексуальном общении с женщинами большинство мужчин признает неоспоримое преимущество «техники» над всеми прочими условиями, ведущими к достижению сексуальной гармонии в браке.

В вопросах, задаваемых женщинами, преобладал другой интерес, иной тон. Чаще всего они касались личностных качеств любимого человека, в них звучало беспокойство за сохранность семьи, стремление отыскать пути урегулирования конфликтов, возникающих и на почве сексуальных недоразумений. Правда, женщины больше стали интересоваться и физической стороной сближения. Видимо, это является результатом довольно сложного процесса дальнейшей эмансипации женщин. С одной стороны, начинает ослабевать своеобразное «табу» над собеседованиями женщин на эту тему. А потому, прочитав или услышав об ощущениях других, каждая может сравнить с ними свои собственные ощущения во время интимной близости. Это позволяет не только получить реальные представления, но и создать в своем воображении некий «эталон», идеал, к которому надо стремиться. С другой стороны, эмансипация вызывает некоторый сдвиг и в психологии женщины — ей уже недостаточно получать удовлетворение во время близости с мужем только потому, что ему хорошо (т. е. радоваться его радости), но хочется и самой испытывать чувство физического наслаждения, именуемое оргазмом.

Несмотря на «законность» подобных желаний, на пути их реализации встречаются определенные трудности. Эти трудности легко понять, если учесть, что оргазм у мужчин закреплен биологически и возникает чисто механически в момент прохождения семенной жидкости по мочеиспускательному каналу. Оргазм у женщин гораздо сложнее по механизму образования и обусловлен целым комплексом физических и психических воздействий на женщину при постоянном преобладании последних. Под ними понимают значимость партнера для личности женщины, его внимание, интеллект, общественное и социальное положение, физические данные и т. д. Большую роль играют и место сближения, и соблюдение гигиенических

мер, и безопасность в смысле наступления нежелательной беременности, и многое другое.

Вот и получается, что, хотя достижение оргазма становится весьма желательным условием всякого сексуального сближения, ряд объективных и субъективных факторов в той или иной степени препятствует его достижению. И выход некоторые женщины видят в том, что акцентируют (так же как и мужчины) внимание на «технике» полового акта.

И еще. Несмотря на определенную наивность некоторых вопросов девушек, можно сделать и такой вывод — в целом они более серьезно подходят к жизни вообще и к проблеме брака в частности. Так, девушки спрашивают: каковы основные причины разводов; что будет со мной дальше, если я так и не выйду замуж (мне 24 года); может ли жена определить с помощью каких-нибудь тестов, изменяет ей муж или нет; играют ли положительную роль в жизни мужчины любовницы; можно ли верить мужчине в 25 лет, что он еще не знает женщину, и если он на самом деле такой целомудренный, не является ли это отражением каких-либо заболеваний; как надо вести себя в первую брачную ночь обоим супругам; как надо проводить половое сношение; какие есть точки на женском теле, которые усиливают половое желание?

На лекции в одном из клубов молодой семьи, где собрались люди с семейным стажем до трех лет, были получены следующие записки:

1. После года супружеской жизни муж начал тайно встречаться с другой женщиной. Узнав об этом, я сказала, чтобы он или прекратил встречи, или развелся со мной. Теперь он с ней не встречается, живет в семье. Но я никак не могу забыть измену. И мне все время кажется, что он продолжает любить ту женщину. Как мне себя вести? Пройдет ли ревность?

2. Для каких лет супружеской жизни наиболее опасны разводы? Как лучше себя вести в эти опасные периоды?

3. Каков, по-вашему, завтрашний день любви и семьи? Если так выросло число разводов (и продолжает расти), может быть, семья себя исчерпала? Может быть, наступает пора безбрачных половых отношений, а мы просто по инерции цепляемся за семью и тормозим приход следующей, более правильной в этот исторический период формы общения людей?

4. Мой муж очень раздражителен, быстро «взрывается» по пустякам, злится, а после этого ночью, отвернувшись от меня, спит или делает вид, что спит. Кто в этом виноват? Как мне себя вести? Как пресечь его раздражительность? А может, он уже импотент?

5. Как правильно организовать свою семейную жизнь? Я прихожу с работы усталый, а жена, вместо того чтобы дать спокойно отдохнуть, тянет на люди — в кино, на танцы, в гости. И каждую ночь требует ласк и близости.

6. Как женщины относятся к верности мужчине? Или их не привлекают другие мужчины, или они сдерживают себя во имя семьи? Мне кажется, что у моей жены — последнее. На всех посторонних мужчин, когда мы бываем в компании, она смотрит таким призывным взглядом, что кажется, если бы не было меня рядом, тут же бы и изменила. Я боюсь ездить в командировки, хотя по работе должен это делать. А из командировок возвращаюсь всегда неожиданно, на день-два раньше. Пока ничего не обнаружил, но подскажите, как убить в ней это влечение к чужим мужчинам?

7. Как женщина должна себя вести во время полового акта? Можно ли разговаривать с мужем? Подсказать ему, как и когда он мне делает очень приятно? Обязательно ли сдерживать свои чувства и движения, особенно когда наступает самое приятное, или можно не скрывать наступления этих моментов?

8. Можно ли разрешить мужу целовать грудь? Ему все время этого хочется, а я стесняюсь. Боюсь, что сначала разрешу, а потом он подумает, что я распущенная. Но у меня он — первый мужчина, и я раньше только в книжках читала, что половой акт приносит наслаждение.

9. Помогите, если еще можно мне помочь. Всего год, как мы поженились, а я уже не удовлетворяю свою жену. Начинаю половой акт хорошо. Но буквально после десятка движений истекает семя, и я больше ни на что не способен. А она злится, говорит, что я встречаюсь с кем-нибудь на стороне и оставляю там свою мужскую силу. Но я-то знаю, что ни с кем не встречаюсь. Может, это из-за онанизма, которым я занимался лет 8—9?

10. Наша семья, вероятно, совсем скоро распадется, хотя поженились мы всего шесть месяцев назад. И во всем виноват я один. Я очень люблю свою жену, но не могу дать ей счастье — у меня оказался очень маленький член. И хотя состояние напряжения полового члена длится у меня очень долго, она почти не ощущает его и потому не испытывает оргазма. Может быть, она уже рожала? Не думаю, а выпытывать не хочу. Ответьте, пожалуйста, может ли быть у девушки такое большое влагалище и нельзя ли его как-нибудь ушить, чтобы сделать поменьше? Или иное: можно ли увеличить размер члена, например, пластической операцией? Я на все согласен.

11. Как мне быть? Мы всего два года как поженились, и все было очень хорошо, пока я не забеременела. А после этого муж совсем переменился. Пристрастился к выпивке и пропадает каждый вечер неизвестно где и с кем, домой едва добирается. Если когда и захочет близости, то у пьяного ничего не получается. Плачет тогда и грозится утопиться. Когда родился сын, недели две держался, а теперь снова запил. По дому не помогает, денег почти не дает...

На лекции для мужчин в одном из проектных институтов присутствовало около 100 человек. Возраст в основ-

ном тот, что принято называть «средним»,— от 30 до 50 лет, хотя, конечно, были и помоложе и постарше. Записок подали около 30.

Ровно половина записок — об импотенции, причем примерно пополам о преждевременном семяизвержении и отсутствии продолжительной или достаточной эрекции (т. е. напряжения полового члена). Характерными из этих записок (правильнее, даже писем, такие они обстоятельные) можно считать следующие:

1. Мне 41 год. Алкоголем не злоупотребляю, не курю. Женат 20 лет. Жене 40 лет. Лет 10 назад почувствовал половую слабость и перестал удовлетворять жену. Акт длится буквально секунды, после чего я уже ни на что не способен. Лет 5 назад заметил, что периодически вообще «не могу быть мужчиной». Внезапно на 2—3 недели исчезает всякое желание и ласки жены даже вызывают раздражение. Затем (и также внезапно) все восстанавливается. Что это такое? В данный момент я здоров, но знаю, что скоро «это» повторится. Можно ли и как избавиться от таких периодов слабости, что для этого нужно сделать?

2. Мне 42 года. Курю, но умеренно. Выпиваю по праздникам и торжественным случаям. Женат 15 лет. Жена старше меня на 4 года. Лет 5—6 назад впервые не получился половой акт — не возникло напряжение полового члена. Почему — не знаю, вроде бы без видимых причин. Потом несколько недель все было нормально, и вдруг снова «осечка». Решил, что у меня рак предстательной железы или нервной системы. Обследовался у онкологов, они ничего не нашли. От половой слабости назначили пантокрин и уколы какого-то витамина. Не помогло. С тех пор практически с женой не живу. Терпим друг друга. Воспитываем детей. Возможно, скоро разойдемся.

Вторая половина записок более разнообразна по тематике:

1. Почему мужчина, не болевший никакими венерическими заболеваниями, может быть бесплодным?

2. Передается ли по наследству от отца сыну склонность к онанизму?

3. Можно ли определить со 100%-ной гарантией, жила девушка с мужчиной или нет?

4. Допустимы ли другие виды, кроме половых сношений, удовлетворения сексуального желания? Не является ли это извращением?

5. Как сделать женщину более темпераментной?

6. Почему меня, десятый год живущего половой жизнью с женой, волнуют другие женщины?

7. Женат седьмой год. За исключением нескольких месяцев беременности, жена никогда не отказывает мне в близости. При

сношениях испытываю приятное чувство. Но настоящее наслаждение получаю, только занимаясь онанизмом. Что мне делать?

8. Допустимо ли изменять позу при половых сношениях? Мне, например, наибольшее удовольствие доставляет, когда женщина находится сверху, но жена отказывается от такого положения, считая его «ненормальным».

9—11. Как уговорить жену быть более ласковой? Чтобы она не только принимала ласки, но и ласкала сама?

12. Почему у нас не издаются книги по искусству любви?

13. Почему в наше время в нашем обществе вдруг стали так много внимания уделять интимной жизни в браке? Отголоски Запада или объективная необходимость?..

Записки можно было бы цитировать и дальше. Однако и перечисленного достаточно, чтобы получить достоверное представление о наиболее волнующих большинство юношей и девушек, мужчин и женщин вопросах.

Значительно труднее отобрать для книги наиболее типичные, наиболее показательные с нашей, авторской, точки зрения письма. Многие из них мы процитируем, когда будем писать последующие главы, но уже здесь, предваряя подробный разговор, хотелось бы на нескольких остановиться. Как записки, так и письма служат нам для единой цели — показать, что то или иное нарушение половой жизни в браке, незнание каких-либо особенностей семейной жизни являются достаточно распространенными состояниями. И еще. Со многими из нарушений медицинская наука и практика в настоящее время умеет справляться.

Как установлено опытами, во многих случаях можно устранить препятствия, нарушающие нормальную семейную жизнь, уже хотя бы тем, что будет сломан барьер ложной стыдливости между супругами, что на помощь мужу придет жена или наоборот. Эффективность будет еще выше, если они оба обратятся к специалистам. Хорошо пишет об этом в журнале «Здоровье» врач Ю. Т. Жуков: «Никто не считает зазорным обратиться к врачу по поводу любого пустякового заболевания, пусть даже легкой простуды. А вот о вещах очень серьезных, касающихся нередко благополучия целой семьи, подчас не говорят. И этот неписанный кодекс умолчания дорого обходится людям».

Видимо, очень нелегко далось письмо молодой женщине из Гомеля. Не один раз начинала и рвала она написан-

ное, прежде чем решилась запечатать в конверте четыре больших листа, исписанных аккуратным почерком:

«Уважаемый доктор! Обращаюсь к вам с огромной бедой. Помогите мне, чем можете, хотя бы советом. Что мне делать, как жить дальше?

Мне еще только 23 года исполнилось в июле, а порой и жить уже не хочется. Я потеряла всякую веру в то, что буду, как и прежде, здорова. Вот уже ровно год, как я вышла замуж. Муж хороший, интересный, мы оба крепко любим друг друга. Казалось, что я самая счастливая на свете, только бы жить да жить. Но, увы! Через 2 месяца после бракосочетания я заболела — совершать половой акт невозможно от невыносимой боли. Я обратилась к врачу-терапевту, мне назначили таблетки, микстуру, спринцевания. Ничего не помогло. Я пришла к врачу снова, и она направила меня на стационарное лечение в больницу. Находилась там 1,5 месяца, а пришла домой, и первое же сношение показало, что ничего не изменилось».

Вот еще несколько писем:

«Уважаемый доктор! Простите, пожалуйста, может быть, в письме я буду слишком откровенным и это вам не понравится, но иначе я написать не смогу, а посоветоваться мне больше не с кем. До свадьбы я не знал женщин. В первую брачную ночь очень волновался, да и жена тоже. Так у нас ничего не получилось. Попытались совершить половой акт через несколько дней — такой же результат. Через два месяца жена сходила к гинекологу и тот посоветовал ей, чтобы я ознакомился со строением ее половых органов. Но жена стесняется, да и я не знаю, можно ли это?»

«...Недавно я женился. Жену очень люблю. Но с самого начала половой жизни с ней заметил, что влагалище у нее широкое. Я склонен думать, что она даже не жила раньше половой жизнью, так как показывает свою неопытность во всем. Но может, она так ловко притворяется? Доктор, я вас очень прошу, напишите, бывает ли так в природе, чтобы девочка рождалась без девственной плевы? Ответьте честно, я все равно ее, наверно, не брошу».

«Здравствуйте, уважаемый доктор! Очень прошу ответить на важный для меня и для моей семьи вопрос: почему я стал неполноценным мужчиной?

О себе могу сообщить следующее. Родился я в 1949 г. С 16 лет начал заниматься онанизмом.

После демобилизации из армии вернулся домой и вскоре женился. Но буквально с первых дней семейной жизни я оказался слабым в половом отношении. Правда, жена родила мне дочку, но половая жизнь по-прежнему оставляет желать много лучшего».

Перечисленные вопросы, содержащиеся в записках и письмах, в определенной степени отражают тот дефицит сексологических знаний, который может послужить порой причиной серьезных конфликтов.

Всем спрашивавшим были даны по возможности исчерпывающие ответы; некоторые авторы вопросов были приглашены на прием к врачу для обследования, а при необходимости — и лечения. Здесь уместно высказать одну чрезвычайно важную мысль, которую должны хорошо усвоить супруги как неблагополучных в сексуальном отношении семей, так и вполне благополучных.

Половой акт — это парный акт, т. е. в нем участвуют два человека, и о гармонии интимных отношений в браке можно говорить только тогда, когда оба супруга, получая чисто физическое удовлетворение, радуются тому, что подобное чувство испытывает и его партнер. При наличии сексуальных расстройств у одного из супругов гармония сохранится (или возникнет) лишь в том случае, если второй возьмет на себя более активную роль в осуществлении сексуального сближения. Такое поведение любящего супруга снимет одновременно и груз психологических переживаний за свою несостоятельность у страдающего какими-либо расстройствами партнера.

Занимая же негативную позицию к страданиям супруга или даже нейтральную («мне все равно»), второй супруг несомненно усугубит расстройства первого. Следовательно, только активное участие, доброжелательное отношение, искренняя любовь есть залог успешного лечения и в еще большей степени профилактики сексуальной дисгармонии в браке.

Прежде чем закончить главу, хотим дать справку, куда необходимо обращаться по вопросам сексопатологии. В настоящее время в большинстве областных, краевых и республиканских центров имеются специальные консультации, кабинеты по проблемам семьи и брака, кабинеты сексопатологии. Сеть их, а также количество врачей, работающих там, постоянно увеличиваются. Точный адрес этих учреждений и кабинетов можно получить в соответствующих отделах здравоохранения.

# О НЕОБХОДИМОСТИ СЕКСУАЛЬНОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

То время кануло навек.
Но вдруг открылось мне
внезапно:
Как много
детством
человек
в своем определяет завтра!

*Р. Казакова*

Видимо, на первый взгляд эта и следующие за ней несколько глав покажутся кое-кому чужеродными для книги, которая предназначается взрослым и только взрослым. Однако... Однако «человек начинается с детства», как совершенно справедливо сказал С. Михалков. И значительная часть сексуальных расстройств и нарушений, обнаруживаемых у взрослых, тоже начинается в детстве, начинается с неправильного полового воспитания.

Конечно, сегодняшним читателям наша книга в этом плане уже не нужна — их детство, какое бы оно ни было, увы, прошло. Но у них есть дети, есть внуки. Многие из читателей работают с детьми, все без исключения чаще или реже с ними контактируют. И это, по нашему мнению, полностью оправдывает необходимость разговора о правильном сексуальном воспитании.

Перед нами статья школьного врача Ф. М. Лось, которая провела уникальное обследование учащихся двух школ города Одессы. В этих школах ею были установлены почтовые ящики для вопросов на медико-гигиенические темы. Вопросы задавались анонимно, только было оговорено, что спрашивающие должны указать свой возраст и пол. Других ограничений не было.

После вскрытия ящиков оказалось, что вопросы задали несколько сотен человек, все в возрасте 12—17 лет.

Чем же интересовались дети? Сгруппировав записки по смыслу, Ф. М. Лось разделила их на три большие группы.

Первая группа (от учащихся 5—7 классов): 1. Что такое половое влечение? 2. Что такое страсть и ее причины? 3. Как происходит половое развитие человека? 4. От чего зависит рост человека? 5. Почему на половых органах

растут волосы? 6. Отчего у мальчиков нет месячных? (Эти шесть вопросов задало рекордное число детей — 120.)

Следующие восемь вопросов содержались более чем в 60 записках: 7. С какого возраста появляются месячные? 8. Сколько лет бывают месячные? 9. Может ли быть, чтобы у девочки были месячные, но не было грудей? 10. Почему у девочки в 13 лет есть месячные, а у некоторых пятнадцатилетних нет? 11. Почему не у всех девочек менструации протекают одинаково? 12. Может ли женщина жить без месячных? 13. Каким образом у мужчин очищается кровь, если у них нет месячных? 14. Что такое месячные (записки от мальчиков!)?

Примерно столько же учащихся (т. е. около 60) задали вопросы, связанные с деторождением: 15. Каким образом рождается ребенок? 16. Почему мужчины не могут рожать детей? 17. Почему женщина не может родить без мужчины? 18. Может ли женщина, не выходя замуж, родить ребенка? 19. Почему некоторые женщины, выйдя замуж, не рожают детей? 20. Почему животные часто рожают по многу детенышей, а женщины — по одному ребенку? 21. Почему у мужчины растут на лице волосы, а у женщин нет? 22. Почему груди есть только у женщин? 23. Почему груди, когда растут, болят? 24. Что за болезнь онанизм?

Вторая группа (записки поступили от школьников в возрасте 15—16 лет): 25. Допустим ли флирт в школе? 26. Как оплодотворяется женское яйцо? 27. Почему мужчина стремится к женщине? 28. Как излечиться от полового влечения? 29. Что такое половая зрелость? 30. Между какими годами наступает половая зрелость? 31. Какие признаки половой зрелости? 32. Почему девочка-подросток может родить ребенка? 33. Что за болезнь сифилис и почему она считается «нехорошей»? (Вопросы № 25—33 интересовали около 100 ребят.)

Третья группа (спрашивающим 17 лет, чуть более 100 записок): 34. Если у мужчины есть жена, зачем он заводит любовницу? 35. Что влечет за собой половое воздержание? 36. Вредно ли удерживать семя? 37. Может ли мужчина искусственно выделять семя? 38. Какие последствия влечет за собой онанизм? 39. Почему сифилис и гонорея называются венерическими болезнями? 40. Какая разница между сифилисом и гонореей? 41. Какие признаки сифилиса и гонореи? 42. Как распространяются сифилис и гонорея? 43. Что такое мужеложство? 44. Что такое лесбий-

ская любовь? 45. Возможна ли половая близость при месячных (спрашивали только девочки)? 46. Возможна ли половая жизнь при беременности (вопрос задал юноша)? 47. Почему у мальчиков и девочек в то время, когда они превращаются в мужчину и женщину, появляется потребность в любви?

Проведем небольшой анализ поступивших записок. Прежде всего отметим, что от детей до 12 лет ни одного вопроса не поступило. Это, видимо, нельзя считать свидетельством того, будто проблемы пола их не интересуют. Вероятно, здесь просто сыграло роль следующее обстоятельство. Дети в этом возрасте еще не в состоянии четко сформулировать вопрос и не знают, что такое анонимная записка. По современным представлениям, уже с 2—4 лет ребенок начинает интересоваться сексуальными вопросами, пусть далеко не в том смысле, который тревожит нас, взрослых.

Особенно остро этот интерес проявляется после 12 лет. Настолько остро, что из 120 записок только одна (вопрос № 4) была посвящена общемедицинской проблеме. Напомним, что, устанавливая почтовые ящики, Ф. Лось предлагала задавать вопросы на любые медико-гигиенические темы, а отнюдь не только на сексологические. Соотношение же 119 : 1 — весьма тревожный симптом, он говорит об информационном голоде, который удовлетворяется далеко не полностью.

Правда, здесь необходимо учесть (сама Ф. М. Лось этого в своей статье не делает), что многие вопросы медико-гигиенического характера — о личной гигиене, уходе за кожей лица и волосами, борьбе с потливостью ног и т. д. и т. п.— дети не стесняются задавать взрослым в открытую, а потому не считают нужным писать об этом «в ящик». Однако в любом случае будет справедливым признать: вопросы пола волнуют их чрезвычайно. И они понимают, что подобные темы считаются «нескромными», не предназначенными для посторонних.

Можно ли утверждать, что дети, написавшие свои записки, не знают ничего о том, о чем спрашивают? Видимо, нельзя, по крайней мере для абсолютного большинства учащихся. Уже формулировка вопроса (а Ф. М. Лось сохранила типичные формулировки) показывает, что и мальчики и девочки в какой-то степени все это знают, что они много размышляют и часто задумываются над вопро-

сами пола. Другое дело — обоснованно ли их знание, насколько оно истинно?

В связи с этим интересно установить, из каких источников черпают свои знания в вопросах пола наши дети. Вот, например, что выяснил московский врач И. Гельман, проведя анонимное анкетирование нескольких сотен молодых людей обоего пола. Источником первого знакомства с сексуальными вопросами явились (в процентах):

| | для юношей | для девушек |
|---|---|---|
| родители | 1,1 | 4,0 |
| учителя | 1,2 | 2,4 |
| книги | 24,4 | 39,5 |
| товарищи (подруги) | 33,5 | 24,5 |
| врачи (беседы, лекции) | 0,7 | 0,4 |
| случайные люди | 12,5 | 20,3 |
| другие источники (кино, не помню и т. д.) | 26,6 | 8,3 |

Как видно, на долю врачей, родителей и учителей, т. е. как раз тех категорий взрослых, которые в первую очередь должны заниматься половым воспитанием, приходится всего 3 % мальчиков и 6,8 % девочек. У нас нет никаких доказательств того, что даже эти 3—7 % детей получили сведения должного качества (кто знает, какой степени грамотности в данном вопросе были родители и учителя). Однако то, что оставшиеся девяносто с лишним процентов молодых людей информированы неполноценно, сомнений не вызывает.

Данные, полученные Л. Боровенской при обследовании 350 девочек и девушек в возрасте 12—18 лет, свидетельствуют о следующем. Первую информацию о физиологичности и безопасности менструаций девочки получили в 50,9 % от подруг, в 16,8 — от родителей, в 8,8 — от педагогов, в 4,6 — от медицинских работников, а 18,8 % вообще ничего не знали до начала менструаций. Первую информацию о половой жизни обследуемые получили в 17 % случаев от педагогов, в 7 — от родителей и в 76 % — от подруг и из других случайных источников. Как подчеркивает Боровенская, проведенный ею анализ степени санитарно-гигиенических знаний показал, что 72,2 % родителей, 66,1 % педагогов и 42,2 % медицинских работников не располагают необходимым запасом знаний для правильной постановки нравственно-полового воспитания детей.

А теперь сравните приведенные цифры с данными И. Гельмана. Как видите, расхождение не слишком большое. А ведь между этими двумя работами прошло ровно полвека: И. Гельман опубликовал свои исследования в 1922 г., Л. Боровенская — в 1972. Вдумайтесь — ровно половина того века, который называют веком информации и научно-технической революции. А для полового воспитания и просвещения время как будто остановилось.

К 1922 г. относится и публикация Ф. М. Лось. Но под большинством записок, присланных врачу в то далекое время, могут поставить свои подписи и школьники конца семидесятых годов — внуки тех детей, что задавали вопросы «в ящик». И это несмотря на то, что наши дети уже знают больше, чем мы в их возрасте, учатся по более сложным учебным программам, получают более обширные знания по всем отраслям науки. Но вот в области пола они испытывают точно такой же информационный голод, что и их сверстники 50—60 лет назад. Почему же возможно такое положение?

Однозначно ответить на этот вопрос нельзя.

Длительное время в специальной литературе дискутировался вопрос — проводить или не проводить половое воспитание школьников, а если проводить, то кто этим должен заниматься?

Противники необходимости проведения такого воспитания апеллировали, как правило, к собственному опыту и опыту своего поколения, заявляя, что им никто об этом ничего не говорил, но это не помешало создавать крепкие семьи, рожать и воспитывать детей. Уже из этих аргументов «против» четко выявляется одна из главных причин негативного отношения к рассматриваемой проблеме со стороны родителей, т. е. тех, кто должен начинать половое воспитание. Они чаще всего не имеют ни малейшего собственного опыта в проведении полового воспитания, так как и им никто и никогда не говорил нужные слова в должное время. Не зная, как подступиться к столь сложному вопросу, да и не осознавая потребности, необходимости вести эту работу, противники полового воспитания довольно стойко удерживают свои позиции и мало поддаются агитации.

Вторая причина — недостаток специальных знаний в области полового воспитания, т. е. не только того, «как следует» его проводить, но и «о чем» надо говорить. Ино-

гда на этой почве возможны парадоксы — учащиеся 7—8-х классов бывают более просвещенными в вопросе секса, чем их учителя (другой разговор, какого качества эта информация. Но для объективной ее оценки знания учителя должны быть и глубже и научно обоснованнее, иначе он не сможет ничего подросткам противопоставить).

И третья причина, кстати, действительно имеющая под собой почву, если проводить половое воспитание на том уровне знаний, который характерен для многих родителей и педагогов,— это страх, что беседы на сексуальные темы вызовут преждевременный, а главное нездоровый интерес к данному вопросу.

Большое негативное значение в этом плане имела теория З. Фрейда. Обсуждение и критика ее не входят в нашу задачу, но можно констатировать, что боязнь быть обвиненным во «фрейдизме» надолго затормозила развитие научных исследований по сексуальности человека, а следовательно, и разработку рекомендаций по проведению полового воспитания.

И до настоящего времени большинство родителей и педагогов считают, что задачей полового воспитания является привитие детям гигиенических навыков и ознакомление их с анатомо-физиологическими особенностями мужского и женского организмов. Как справедливо замечают Д. В. Колесов и А. Б. Сельверова, подобные взгляды на половое воспитание «лишают его самостоятельного значения, подменяя специфику педагогического предмета гигиеническими, медицинскими вопросами и тем самым выставляя один из важных разделов коммунистического воспитания в роли частного вопроса гигиены, медицины и т. д.».

На наш взгляд, наиболее полно цели и задачи полового воспитания детей и подростков выразили Д. Н. Исаев и В. Е. Каган в книге «Половое воспитание и психогигиена пола у детей». Они пишут: «Половое воспитание является неотъемлемой частью нравственного воспитания и связано с рядом педагогических и специальных медицинских проблем. Все, что воспитывает целостную личность, способную осознать социальные и нравственные нормы, свои психологические и физиологические особенности и благодаря этому устанавливать оптимальные отношения с людьми своего и противоположного пола, определяет цели полового воспитания. Оно должно помочь развивающейся

личности освоить роли мальчика или девочки, юноши или девушки, а в дальнейшем — роли не только мужчины и женщины, но и мужа или жены, отца или матери в соответствии с общественно-моральными принципами и гигиеническими требованиями».

Недостаточность специальных знаний у педагогов и методических указаний, как вести половое воспитание, приводят иногда к весьма своеобразному пониманию этой проблемы. Вспоминается такой случай.

...Взволнованный голос в телефонной трубке звучал, не останавливаясь:

«Доктор, у нас в школе произошло ужасное несчастье — забеременела ученица 10 класса. Это такое пятно на школу, такой позор для всего педагогического коллектива. Нужно срочно что-то делать. Тем более, имеются сведения, что еще несколько школьниц живут «этой» (Вы, конечно, понимаете, доктор, какой?) жизнью с одноклассниками. Мы решили срочно принять меры. И убедительно просим Вас завтра же прочитать лекцию для учащихся 10 классов, да, только для мальчиков, а позже соберем и 8—9 классы. Вы уж, пожалуйста, напугайте их как следует, пригрозите, что ли. А для девочек пригласим врача-гинеколога».

Придя в школу, врач стал свидетелем того, к чему приводит подобное «срочное», проводимое как одноразовая кампания половое воспитание. Взбудораженные, возбужденные десятиклассники, с шумом и шутками рассаживаясь в зале, громким хохотом встретили реплику, брошенную в пространство ломающимся баском кем-то из наиболее «смелых»: «Вот и хорошо. Сегодня послушаем, как нужно все делать, мы, завтра — девочки, а послезавтра ляжем с ними спать уже правильно, по науке».

Следует четко уяснить, что половое воспитание, так же как и любое другое,— это не кампания, не одна-две лекции, тем более по «пожарному» случаю, когда что-то уже произошло, а постоянно проводимая, целенаправленно дифференцированная работа в зависимости от пола и возраста воспитуемого. Кто должен вести эту работу? Родители? Учителя? Медики?

Однозначного ответа на этот вопрос нет. Поскольку родители и педагоги не имеют достаточных познаний в данной области, их взгляды устремляются к медикам. Однако и медики не могут (да, по нашему убеждению, и не

должны) полноценно вести половое воспитание, во-первых, потому что не обладают необходимыми знаниями по педагогике, а во-вторых, и это самое главное, не располагают тем, что есть у учителей и особенно родителей,— частыми, постоянными контактами с детьми. Приглашаемые в школы от случая к случаю врачи могут ограничиться лишь несколькими лекциями. И еще один важный психологический момент — такие эпизодические лекции на фоне самоустранения родителей и педагогов от этой работы как раз и возбуждают нездоровый интерес и вызывают ажиотаж вокруг рассматриваемых вопросов.

Одной из основ успешного проведения полового воспитания (да и любого другого) является взаимное доверие воспитателя и воспитуемого. Понятно, что такого рода отношения между случайным для данной аудитории лектором и слушателями возникнуть не могут, но могут и всегда должны быть между любимым педагогом и учащимися, между родителями и детьми.

Моральная чистота, личностные качества воспитателя, его умение пользоваться научной терминологией, освещать вопрос с нравственных позиций, не опускаясь до голого просветительства — все это в конечном итоге предопределяет успех дела.

Бесспорно, основную нагрузку в половом воспитании приходится нести классным руководителям. Но в принципе неправильно думать, что только им. Весь педагогический коллектив школы должен последовательно и в едином ключе вести такую работу. Не только учитель, но и любой взрослый, а учитель в первую очередь обязан помнить, что личный пример, собственные моральные качества, поведение в семье и на улице, бережное отношение к чувствам детей, доверивших тебе свои переживания и страхи, волнения и заботы, нередко имеют больший воспитательный эффект, чем самые правильные слова, произносимые по «долгу службы».

Кстати, в той самой школе, где произошло «ужасное несчастье», десятиклассники сказали врачу: «Сами взрослые делают далеко не так, как внушают нам». Основанием для этого заявления послужил факт, который они наблюдали летом во время сельхозработ. Когда они жили в деревне, учитель математики изменял своей жене, оставшейся дома. Мы вовсе не хотим утверждать, будто имеется прямая связь между недостойным поведением

учителя и «позором для всего педагогического коллектива», как охарактеризовали по телефону случай беременности. Но, согласитесь, ничего удивительного в наличии такой связи не было бы.

Весьма серьезной проблемой является и современная «феминизация» школы. Эта проблема имеет две отрицательные стороны. Во-первых, недостаток в наших школах учителей-мужчин несомненно негативно влияет на формирование у юношей таких основополагающих черт характера, как мужественность, инициативность, спокойствие, упорство... Во-вторых, понимая, почему мужчины не идут работать в школу, юноши начинают меньше уважать труд учителя вообще и самих учителей, даже мужчин («мол, ни на что больше не способен, вот и держится за школу»).

Как бы высоко ни оценивалось нами значение школы в половом воспитании детей и подростков, мы считаем, что главная роль в нем принадлежит семье: и потому что начинаться половое воспитание должно задолго до поступления ребенка в школу, и потому что никто, кроме родителей, не знает так свое дитя со всеми его положительными и отрицательными сторонами.

Конечно, неправильно думать, что подобными утверждениями мы хотим принизить роль или увести от ответственности третьего непременного участника полового воспитания — медиков. Нет. Но за медиками остается несколько другая задача — совместно с психологами, с учеными обучать и педагогов-воспитателей, и родителей тому, как необходимо вести половое воспитание, консультироваться по вопросам стадийного развития сексуальности человека.

Недостаточность полового воспитания, а еще хуже — неправильное воспитание отрицательно сказываются как на детях, так и на взрослых. В значительном проценте случаев дисгармония половой жизни в браке и самого брака базируется именно на промахах, допущенных в детстве.

Ниже мы попытаемся дать основные рекомендации по половому воспитанию детей и подростков в соответствии с их возрастом и полом. Однако, учитывая, что главная цель книги все же не в этом, заранее предупреждаем о достаточно схематичном раскрытии вопроса и советуем читателям обратиться к другой литературе, посвященной

этой проблеме. В частности, весьма полезными могут быть книга американского педиатра Б. Спока «Ребенок и уход за ним» (М., 1971), книга Д. В. Колесова и Н. Б. Сельверовой «Физиолого-педагогические аспекты полового созревания» (М., 1978), учебное пособие И. Ф. Кона «Психология юношеского возраста» (М., 1979), брошюра Л. И. Санюкевич «Половое воспитание детей и подростков» (Мн., 1979) и др.

# СЕКСУАЛЬНОЕ ВОСПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ И МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Все милое для нас
Под этим мирным кровом
Разрушить можно враз
Неосторожным словом.

*К. Ваншенкин*

Биологически мужчина и женщина равноценны, но не равны. И именно в этом неравенстве, точнее, в неидентичности заложен громадный смысл существования в природе двух разных полов. Мы не будем останавливаться на философском аспекте этой проблемы, скажем только, что не «создай» природа двух полов, эволюция не достигла бы сегодняшнего уровня. Ведь как у бактерий, например. Делится клетка пополам, из одной образуются две, но обе они как бы близнецы. И сколько бы ни делились, так близнецами и останутся: и пра-пра-пра... внучка практически ничем не отличается от пра-пра-пра... бабушки. Да, конечно, эволюция не обошла и бактерии, они все-таки приспосабливаются и эволюционируют. Но полного созревания микробы достигают через 30—60 минут, за сутки у них сменяется 24—28 поколений, а человечеству для этого понадобится 1200—1500 лет.

Итак, как бы ни переживали некоторые молодые папы по поводу рождения дочери, раз двуполая система в природе «узаконена», кому-то приходится быть отцом дочерей. И вместе с мамами заниматься их воспитанием. А другим — воспитанием сыновей. В том числе и половым, целью которого является формирование здоровых, устойчивых, гармоничных и равноправных отношений между мужчиной и женщиной. В конце концов каждый ребенок — это будущие мужчина или женщина. Но пока они станут ими (примерно два десятка лет), родители, детские коллективы, школа, молодежные организации, средства массовой информации и т. д. целенаправленно или невольно формируют у каждого ребенка-подростка нравственные основы убеждения, взгляды на роль и значение каждого из полов в семье и обществе.

Половое воспитание, как и воспитание вообще, должно проводиться дифференцированно, с учетом возраста и базироваться на том, что́, в какой форме и в каком объеме воспитатель должен довести до сознания ребенка. Для проведения правильного полового воспитания, подчеркивают Д. В. Колесов и А. Б. Сильверова, взрослым обязательно надо знать все этапы сексуального развития ребенка и уметь отличать нормальные проявления сексуальности от патологических.

Первые сведения о своей половой принадлежности ребенок получает очень рано, еще не научившись строить фразы. Прислушайтесь, как требует иногда годовалый карапуз права на самостоятельность: «ам, ам» (что значит сам) или «ума, ума» (сама, сама). К трем годам половая принадлежность уже осознается четко. Естественно, без всякой связи с сексуальностью, только под воздействием полового воспитания (хотя скажи маме, наряжающей дочь перед зеркалом и ласково шепчущей ей на ушко: «ах, какая красивая девочка, как ей идет этот бантик», или маме, провожающей сына в ясли: «ну, смотри, Андрюша, веди себя хорошо, не обижай девочек, ты же мальчик», что они занимаются при этом именно половым воспитанием, они, чего доброго, удивятся).

«Ты — мальчик». «Ты — девочка». Дети вначале принимают эти утверждения на веру, не требуя доказательств или используя в качестве аргументов только одежду. Сколько раз приходилось наблюдать, как, сменив пальто на комбинезон, девочки 2—3 лет начинали считать себя мальчиками. И лишь когда воспитательница напоминала им — «Светочка, но ты же в платьице под комбинезоном», соглашались снова стать девочками.

Мама ругает свою малышку за беспорядок в детском уголке и укоряет: «Что же ты тут все разбросала и не убираешь. Прямо как мальчик!» Девочка в слезы: «Мама, ты разве не видишь, что у меня платьице. Почему же ты говоришь, что я мальчик!»

Конечно, не только одежда приводит к осознанию своего пола. Игры и игрушки, отношение взрослых к тем или иным поступкам, приносимые подарки — все многообразие жизни постоянно информирует ребенка о том, к какому полу он принадлежит. И мы, родители, воспитатели, много и охотно толкуем ребенку об отличиях девочек от мальчиков (т. е. женщин от мужчин) в поведении,

профессиональной ориентации, роли в семье и т. д. Буквально на каждом шагу слышно: «Ну как тебе не стыдно реветь, ты же мужчина!»; «Таня, сейчас же перестань обижать Лену, ты же не мальчишка!»; «Девочки, посмотрите, какие игрушки принес Дед Мороз для вас — тут и куклы, и посуда, и мебель»; «Вот тебе, Витя, пистолет и сабля, теперь ты вооружен и можешь быть Чапаевым».

Да, мы много и охотно говорим о половой принадлежности ребенка. Но вот он однажды случайно в яслях увидел, что строение его половых органов не такое, как у соседа (соседки) по группе. У кого спросить, почему это так? У мамы, конечно, или у папы. И он спрашивает. А в ответ? А в ответ — чаще всего запреты об этом говорить, угрозы наказания, а то и сразу шлепок — «не подсматривай». Ситуация усложняется иногда тем, что подобные вопросы не всегда задаются в подходящем месте, например, в общественном транспорте, в гостях; ребенок не знал, что разговоры на подобную тему не приняты в обществе, спрашивает, не понижая голоса, а не зная терминологии, употребляет слова, которые... Короче говоря, мама оказывается шокированной и резко обрывает или даже наказывает его за вполне оправданное и законное любопытство. Ребенок недоумевает — почему? Почему рассматривать свои и чужие руки и ноги, уши и носы можно, а половые органы нельзя. Видимо, появляется в его мозгу мысль, они таят в себе особый смысл и с ними связано что-то нехорошее. А раз так, он еще усерднее начинает изучать их, но уже тайком от взрослых.

При проведении сексологического воспитания путем бесед и ответов на вопросы необходимо выполнять следующие правила:

1. Доброжелательно относиться к любым вопросам. Категорически запрещаются окрики, обрывания, высмеивания, а тем более угрозы наказания. Если вопрос задан в неподходящей ситуации, пообещайте ребенку, что ответите на него придя домой. Но обещание обязательно надо выполнить.

2. Серьезно относиться к вопросам. Нельзя отмахиваться (мал, мол, еще), делать вид, что все это чепуха и переводить разговор на личность.

3. Гарантировать соблюдение тайны. Ребенок должен быть уверен, что любой его вопрос не станет известен другим детям или взрослым. (К сожалению, не раз приходи-

лось сталкиваться с иным — на перемене ученик что-нибудь спросит у учительницы, а она через несколько минут «из педагогических соображений» сообщает об этом всему классу.)

4. На все вопросы давать конкретные и однозначные ответы.

5. Быть последовательными и идти от простого к сложному, но на всех уровнях оставаться истинными. Нельзя, например, сначала утверждать, что детей приносит аист, а год спустя объяснять, как это происходит на самом деле.

6. Иметь согласованную программу сексологического воспитания детей. Как минимум — в семье между обоими родителями, как максимум — между учителями, родителями и врачами. Программы-максимума можно добиться с помощью университетов родительских знаний, популярной и специальной литературы, совместного посещения лекций специалистов.

Для детей младшего возраста основой воспитания является устное общение со взрослыми, а также собственный пример. Дружеское, любовное отношение к супругу, соблюдение границ дозволенности в общении при детях, сдержанность в выражениях — все это постепенно формирует у детей и подростков четкий стереотип поведения, который наверняка сохранится, когда они станут взрослыми.

Наиболее распространенная ошибка родителей — желание предупредить осознание ребенком элементов сексуальности, хотя дети, как правило, не вкладывают в свои вопросы того содержания, которое вкладываем в них мы, взрослые.

Много беспокойства, причем чаще всего напрасного, вызывают у родителей игры детей в «папу и маму», в «доктора» и т. п. Дети дошкольного возраста обычно копируют поведение взрослых, имитируют их поступки, в связи с чем в своих играх и раздеваются, и «укладываются» вместе «спать», и «обследуют» друг друга. Взрослые, увидев это, волнуются, запрещают подобные игры, даже наказывают детей. А вот этого как раз делать нельзя, потому что запреты и наказания фиксируют внимание детей именно на тех моментах, которые нежелательны, а кроме того, формируют у ребенка негативное отношение к вопросам пола, переводят их из естественных в постыдные, запрет-

ные, а то и грязные. По мнению ряда авторов, в этом следует искать источник будущей женской половой холодности.

Конечно, нежелательна и противоположная крайность — не только вседозволенность, но и несдержанность взрослых, их «свободное» поведение, которые могут обострить внимание ребенка на сексуальности. Мы считаем недопустимым нахождение ребенка в одной постели со взрослыми во время взаимных ласк и полового акта, разрешение ему наблюдать за интимной жизнью родителей.

Нежелательно также, чтобы ребенок был свидетелем обнажения взрослых, особенно противоположного пола. Если же он случайно оказался в такой ситуации, его интерес к голому телу, в частности к половым органам, несомненно зависит от поведения в данный момент взрослого. Спокойное, естественное продолжение начатого процесса, отвлечение его внимания, лучше всего каким-нибудь поручением, быстрое (но не поспешное, не паническое) прикрытие наготы, отсутствие смущения, как правило, не обостряют сексуального интереса ребенка. А вот всевозможные вскрикивания, приседания, попытки хоть чем-нибудь закрыться, требования «отвернись немедленно», «вон из комнаты» и т. д., угрозы наказания за «подглядывание» действуют противоположным образом.

Родители должны попытаться поставить себя на место своего ребенка: его раздевают, купают, сажают на горшок без всяких специальных мер ограждения от посторонних взглядов — братиков или сестричек, бабушек или дедушек. Он еще не научился стыдиться голого тела. И не видит причины, почему стыдятся взрослые.

Нередко родителей волнует появление напряжения полового члена у мальчиков раннего возраста. Чаще всего оно бывает обусловлено переполнением мочевого пузыря и лишь изредка воспалительными процессами в мочеполовой сфере. В любом случае это не имеет отношения к сексуальности, и ребенок не будет связывать напряжение полового члена с сексуальными мотивами, если ему в этом не «помогут» взрослые. Как помогут? Фиксированием внимания, угрозами, запретами. Необходимо приучать детей, и не только мальчиков, спать, положив руки поверх одеяла или «под щечку», в пижаме или длинной ночной рубашке, надо бороться с глистами (острицы, например, откладывая яички в области заднего прохода, вызывают

зуд, желание почесать это место; случайно могут быть затронуты половые органы , и это, вызвав приятные ощущения, может побудить к занятию онанизмом), следить, чтобы перед сном опорожнялся мочевой пузырь и т. д.

Вызывают страх у родителей и отдельные вопросы детей, имеющие отношение к сексуальности, к проблемам пола. Бояться их не нужно, ибо они вполне естественны, а не являются отражением «испорченности» ребенка, как кажется некоторым родителям. По данным немецкого ученого Р. Нойберта (его «Новая книга о супружестве» выдержала несколько изданий в ГДР и переведена на ряд языков, в том числе и на русский), дети к 5—7 годам уже должны знать основные сведения о родах, а к 6—8 — о роли отца, что совпадает с вопросами, задаваемыми детьми родителям в этом возрасте. Так, рядом отечественных исследователей установлено, что дети в 5 лет интересуются, откуда появились они сами, а уже в 6—7 лет — как попали «к маме в животик» и какое отношение к этому имел папа.

Ответы на подобные вопросы надо давать без смущения и волнения (иначе это обострит внимание ребенка), просто и лаконично. Ложь в ответах на подобные вопросы совершенно неуместна. Многие педагоги считают ее вообще недопустимой при общении с детьми, так как разговорившись со сверстниками или став старше и узнав новую интерпретацию ответа, ребёнок начнет сомневаться в правдивости своих родителей и по другому поводу. Доверие же детей — это основа воспитания в целом, и полового в особенности.

Стремление привлечь к себе внимание окружающих и прежде всего взрослых свойственно даже маленьким детям. В большей степени это характерно для девочек. По крайней мере у девочек это чаще проявляется кокетством. В принципе с подобным желанием чувствовать себя в центре внимания необходимо тактично и последовательно бороться, ибо попустительсто в этом деле может привести к формированию эгоистического, потребительского характера у ребенка. Однако кокетство является важной поведенческой реакцией маленькой представительницы женского пола, и родители обязаны учитывать это. Не высмеивать и не пресекать желание быть нарядной и красивой, а прививать хороший вкус, чувство меры, скромность. Как считают многие специалисты, из-за того, что часть роди-

телей не придавала нужного значения этому истинно женскому проявлению сексуальности у девочек в детстве, мы и встречаемся сегодня с большим числом женщин, не умеющих красиво и со вкусом одеваться, которые усвоили отдельные мужские черты поведения или слепо выполняют капризы моды.

Уже в старших группах детского сада, т. е. к 5—6 годам, ребенок должен четко осознать, что его половая принадлежность требует от него и соответствующего поведения как представителя мужской или женской половины человечества. Огромную роль при этом играет микроклимат в семье, отношения, сложившиеся между отцом и матерью, которые ребенок наблюдает постоянно. Доброжелательность, искренняя заботливость и любовь, взаимное уважение и авторитетность каждого из родителей формируют у ребенка основы его отношений к противоположному полу в будущем.

Некоторое снижение авторитета отца в семье, наметившееся (да что там наметившееся, уже имеющееся) в последнее время, оказывает, несомненно, отрицательное влияние на половое воспитание детей. Дочери в семьях, где отец находится «под каблуком» у матери, усваивают такую линию поведения женщины как единственно правильную и чаще всего в будущем будут строить свои взаимоотношения с мужем по тому же образцу. Сыновья, не находя в семье идеала мужчины для подражания, во-первых, и сами часто теряют (или не могут приобрести) необходимые им черты мужественности, а во-вторых, за идеал принимают людей «с улицы», далеко не всегда на самом деле положительных.

В отдельных семьях, наоборот, поведение отцов отличается деспотизмом, и тогда у детей возникает искаженное представление о роли женщины в семье (и не только в семье). Девочки вырастают в послушных исполнительниц воли мужей, а мальчики приучаются к потребительскому отношению к женщине. В сексуальном плане и одно и другое плохо, ибо ведет к тому, что детей, воспитанных в деспотических семьях, часто обходит то великое чувство, которое называется любовью.

При воспитании в неполных семьях (чаще всего без отцов) у девочек не формируется понятие мужественности и не складывается полное представление о роли мужчины в семье. Если к тому же отец оставил семью и девочки

знают об этом, а мать не может сдержать эмоции и по поводу и без повода «поливает отца грязью», возникает стойкое убеждение, что все мужчины «плохие», «эгоисты», «злодеи» и т. д. Ясно, что в будущем это убеждение существенно затруднит адаптацию молодой женщины в своей семье и может вызвать серьезные трудности в налаживании совместной жизни и в правильном воспитании собственных детей.

Естественно, всякие причины могут привести к разводу. И по-всякому распадаются молодые семьи (поскольку разговор о воспитании детей дошкольного и младшего школьного возраста, то абсолютное большинство семей с такими детьми — молодые). Но даже в тех случаях, когда муж действительно оказался никчемным человеком, пьяницей и т. п., мать должна проявить мудрость и такт при характеристике его ребенку. И потому что для ребенка он, какой бы ни был, но родной отец, и потому что вообще-то среди мужчин гораздо больше людей хороших, чем плохих.

Отрицательно сказывается отсутствие отца в семье и на половом воспитании мальчиков. Мать, самостоятельно воспитывающая сына или сыновей, должна проявлять максимум внимания и такта, чтобы вырастить из них настоящих, нефеминизированных мужчин. И хотя, несомненно, она должна стараться стать им верным другом, обязана сохранять некоторую дистанцию, подчеркивающую их мужское достоинство.

У младших школьников вновь наблюдается повышение интереса к вопросам пола, причем если внешне задаваемые вопросы могут быть почти аналогичными тем, что задавались 2—3 года тому назад, то по содержанию в них больше внимания уделяется деталям. Это касается прежде всего таких физиологических явлений, как менструации и поллюции. Многие специалисты считают, что более правильно взрослым самим начинать разговоры на эти темы, не дожидаясь вопросов. Ряд авторов обоснованно рекомендуют дать сведения о менструациях и поллюциях к 10—12 годам, и лучше, «если ребенок узнает это на год раньше, чем на час позже».

В возрасте 7—9 лет обычно происходит «раскол» взаимоотношений между мальчиками и девочками, повышается интерес к представителям своего пола. В семье это находит отражение в большем влечении мальчиков к отцу, а девочек — к матери. Этот важный момент необходи-

мо использовать для дальнейшего воспитания межличностных отношений. Задушевные доверительные беседы, совместные занятия «мужским» или «женским» делом сближают детей и родителей, дают толчок к откровенным разговорам, помогают детям делиться со взрослыми своими сокровенными тайнами и мечтами. Взрослые должны дорожить доверием, а дети ощущать серьезное отношение родителей к волнующим их проблемам.

И именно в этом возрасте как никогда важен личный пример взрослого. Какие бы правильные и красивые слова ни говорил папа сыну об уважении к женщине, о необходимости помогать матери и т. д., но если сам он не может оторваться от телевизора и игнорирует просьбу жены, воспитать в мальчике уважительное отношение к женщине вряд ли удастся.

Половое (да и любое другое) воспитание, начатое дома, продолжается и за его стенами, в частности в школе. Все ученые отмечают, что после поступления в первый класс на какое-то время авторитет учителя превышает авторитет родителей: «Ирина Петровна сказала.., Ирина Петровна велела...» И очень важно, чтобы не было разногласия между принципами воспитания дома и в школе, чтобы ответы на вопросы в крайнем случае дополняли, но не противоречили друг другу. Как этого добиться? Вероятно, проще всего частыми деловыми контактами родителей с учителями, обсуждением вопросов воспитания, в том числе и полового, на родительских собраниях, совместным (учителей и родителей) посещением специальных лекций в университетах родительских знаний, которые созданы сейчас во многих школах. К сожалению, некоторые родители игнорируют такие формы учебы, считая себя достаточно грамотными и способными самостоятельно постичь азы правильного воспитания. Что ж, постичь, конечно, можно. Но важно не только знать и даже уметь, а проводить согласованное, последовательное воспитание.

Верно говорят, что половое воспитание, начатое поздно, есть уже перевоспитание. И хотя, несомненно, лучше поздно, чем никогда, однако необходимо стремиться сразу к воспитанию. Перевоспитание всегда сложнее, да и результаты его чаще всего оказываются хуже.

## СЕКСУАЛЬНОЕ ВОСПИТАНИЕ ПОДРОСТКОВ

Легли такие расстояния,
И миновало столько лет!..
Но каждое твое деяние
В тебе же оставляет след.

*К. Ваншенкин*

Верно говорит народная мудрость: «Маленькие дети — маленькие заботы, большие дети — большие заботы». Первые «большие заботы» начинаются в подростковом возрасте, который еще называют переходным. Откуда и куда переходит в это время ребенок? Из детства в отрочество, а это в значительной степени связано с процессами полового созревания.

Первыми вестниками полового созревания можно считать появление вторичных половых признаков. У мальчиков заметно повышаются темпы роста, увеличиваются размеры полового члена и яичек (что иногда сопровождается небольшой болезненностью), появляются волосы на лобке и под мышками, а вскоре и на лице. Происходит «ломка» голоса (так называемая мутация), и он приобретает более густой тембр. У большинства юношей в этот период отмечается набухание грудных желез и повышенная чувствительность сосков. Активизируется деятельность потовых и сальных желез, что часто приводит к появлению юношеских угрей. В 14—15 лет начинаются первые поллюции.

У девочек рост тела в этот период менее заметен, а одним из первых признаков полового созревания служит увеличение грудных желез примерно с 11—12 лет. К 12—13 годам вырастают волосы на лобке и в подмышечных впадинах, а вскоре появляются и первые менструации. Задержка первых менструаций после 15-летнего возраста в настоящее время (еще 20—30 лет назад, до наступления эры акселерации, это было нормой) должна явиться поводом для обращения к врачу эндокринологу или гинекологу.

Начавшаяся такого рода перестройка юношеского

организма неизбежно ставит новые проблемы как перед молодежью, так и перед теми взрослыми, кто отвечает за ее будущее. Чисто биологические изменения в организме, обусловленные повышенной продукцией половых гормонов, приводят к изменениям интерсексуальных отношений между полами, а это уже имеет социальную, нравственную окраску. Взрослые обязаны знать и помнить об этом. Они не должны ограничиваться только гигиеническими советами и рекомендациями (о безвредности поллюций и менструаций и мерах гигиены в связи с ними), а более широко оценивать наступившие в организме изменения.

Если еще в отношении физиологической перестройки организма и мер личной гигиены в этом возрасте родителям удается найти общий язык с подростками, то относительно некоторых форм сексуальности подросткового возраста взрослые нередко допускают серьезные ошибки. Прежде всего это касается одного из самых трудных вопросов, с которым приходится сталкиваться большей части родителей и многим педагогам,— вопроса об онанизме. Вполне понятна тревога родителей, особенно матери, когда она узнает, что сын занимается «этим постыдным делом». Реакция большинства отцов более спокойная — в их жизни подобное также имело место в том же возрасте, хотя, естественно, этим они не хвастают. Матери же, повторяем, реагируют на такое открытие болезненно. И...

Откуда же такое широко распространенное мнение о постыдности онанизма, его вреде для будущего мужчины? Истоки его берут начало если и не в глубокой, то все же в древности, в период возникновения христианства. Раньше, т. е. до появления христианской религии, онанизм не считался ни постыдным, ни вредным. Более того, он справедливо расценивался как признак гиперсексуальности юношеского возраста (понятно, что термины мы используем современные).

Однако христианская религия осудила подобный способ как недопустимый для удовлетворения полового желания, и стали приниматься меры по искоренению запретного деяния. Служители культа угрожали различными божьими карами тем, кто не в силах был оставить эту привычку, устно и в книгах приводились многочисленные примеры ужасов и мучений, которые настигают «ослушников». Среди этих ужасов, кроме «гиены огненной» в загробном мире, содержались указания и на расстройства

и заболевания при жизни, такие как психические болезни, потеря памяти, раннее старение и эпилепсия, и на обязательное появление в скором времени половой слабости.

Христианская религия существует уже около 2000 лет. За этот период она сумела многого добиться, в частности, укоренить взгляд на вред онанизма в сознании многих поколений. И сегодня мы еще сталкиваемся с отголосками тех воззрений. Отсюда и своеобразные методы воспитания подростков в настоящее время. У многих взрослых — это те же самые запугивания последствиями онанизма, угрозы наказания, если «не прекратишь с сегодняшнего дня» и т. д. Как правило, эти методы дают минимальные (если вообще дают) положительные результаты, но почти всегда оказывают отрицательное воздействие на психику подростков. Иначе говоря, практически мало кто из подростков прекращает занятия мастурбацией (более правильный, на наш взгляд, термин, обозначающий то же самое), но зато все они получают информацию о вреде онанизма. Только теперь, после получения информации, они удовлетворяют свою страсть со страхом и обреченностью, ожидая в будущем неизбежной расплаты.

Период полового созревания, который продолжается в среднем до 19—20 лет, врачи называют периодом юношеской гиперсексуальности. Чрезмерная сексуальность в этом возрасте обусловлена выработкой очень большого количества половых гормонов. В таком состоянии многие предметы и явления начинают рассматриваться подростком через своеобразную призму сексуальности, что вызывает определенное психическое напряжение. Освобождение от этого напряжения многие подростки находят в возможности полового самоудовлетворения — мастурбации.

Как правило, первые мастурбационные акты совершаются под влиянием неясных, неосознанных побуждений, однако в дальнейшем подросток начинает четко осознавать свои желания. Иногда они направлены на конкретного человека, иногда достаточно только воспоминаний о нем либо взгляда на какие-то предметы, обстановку. Большое значение в возникновении полового желания имеет сексуальная фантазия, которая у юношей развита больше, чем у девушек.

Как же относится современная наука к мастурбации? Приведем мнение двух наиболее авторитетных специалистов в данной области. Так, ведущий сексопатолог страны

профессор Г. С. Васильченко пишет: «Мастурбация представляет суррогатное средство, позволяющее снять или смягчить проявления физиологического дискомфорта...» Известный советский сексопатолог профессор А. М. Свядощ указывает, что «умеренная мастурбация в юношеском возрасте носит характер саморегуляции половой функции. Она способствует снижению повышенной половой возбудимости и является безвредной».

По данным ряда отечественных и зарубежных авторов, мастурбацией в юношеском возрасте занималось от 70 до 90 и более процентов здоровых мужчин. Таким образом, можно говорить, что мастурбация — довольно распространенное явление. Частота мастурбационных актов зависит от индивидуальных особенностей организма подростка (выраженность его полового влечения) и форм его досуга. У некоторых юношей сила психического напряжения настолько велика, что половое желание начинает играть превалирующую роль над прочими чувствами и это ведет к постоянной фиксации внимания на сексуальной сфере. Мастурбация же снимает половую возбудимость на более или менее продолжительное время.

Как правило, занятия онанизмом прекращаются с началом регулярной половой жизни. Однако в некоторых случаях они могут иметь место и после вступления в брак, в частности, в те периоды, когда интимная близость долгое время по какой-то причине невозможна (болезнь второго супруга, беременность и т. д.).

Несмотря на сказанное, вред от онанизма многими все же ощущается. В чем же здесь дело? Да в том, что при неправильном половом воспитании, при запугивании и угрозах в мозгу подростка возникает, как говорят медики, застойный очаг ожидания отрицательных последствий. Таким образом, вредным оказывается не столько сам онанизм, сколько страх обязательной расплаты. Именно этот страх и является чаще всего причиной неудачных половых актов, особенно в самом начале половой жизни.

В нашей практике был случай, когда после первой неудачной попытки совершить половое сношение молодой человек, решив, что неудача была обусловлена систематическими занятиями онанизмом, вторую попытку интимной близости позволил себе только спустя... 17 лет. Вторая попытка была вполне удачной. Что же помогло ему? А случайно попавшаяся на глаза умная книжка, из

которой он узнал, что «вред от онанизма равен тому, как его представляет себе сам занимающийся мастурбацией».

Правда, все, что мы написали выше, касается так называемого умеренного онанизма. Однако изредка приходится сталкиваться с более тяжелой формой навязчивого онанизма, при котором мастурбация превращается в самоцель и занимает большую часть досуга подростка. Чаще всего эта форма встречается у юношей с тяжелым, угрюмым характером или излишне застенчивых, круг друзей у которых ограничен, а интеллект снижен. Такие подростки склонны к уединению, к бесцельному времяпрепровождению. Отсюда одна из эффективных мер профилактики — взрослые должны тактично и ненавязчиво постараться расширить круг знакомств и интересов, попытаться увлечь подростка каким-нибудь делом, спортом и т. п. Вообще физический труд и спорт снижают силу сексуального влечения и если не приводят к полному прекращению занятий онанизмом, то значительно уменьшают частоту мастурбационных актов.

Обнаружив, что подросток занимается онанизмом, родителям ни в коем случае не следует прибегать к карательным мерам, а тем более требовать обещаний или клятв, что он больше этого делать не станет. Скорее всего желание окажется сильнее его воли, но при этом каждый мастурбационный акт будет сопровождаться еще большим раскаянием и страхом расплаты. Как же вести себя родителям в данной ситуации? Единого рецепта дать нельзя, поскольку правильность поведения зависит от множества условий. Большое значение имеет и то, существует ли доверие между родителями и ребенком, как давно он занимается онанизмом, что ему уже известно об этом. Но в любом случае разговор должен быть спокойным, без унижения личности, без угроз «рассказать всем, какой ты есть...»

Как всегда и во всем, неправильна и другая крайность — оставление без внимания онанизма подростков. Может быть, не всегда надо вести на эту тему беседы, но подумать об организации их досуга, привлечь к выполнению посильной физической работы, добиться регулярных занятий спортом родители обязаны.

Надо также иметь в виду, что в период гиперсексуальности половое желание у подростков может быть усилено

чрезмерными ласками родителей, даже того же пола. Поцелуи в губы, объятия, разрешение вместе «поваляться» в кровати могут способствовать учащению мастурбационных актов или привести к их появлению. Правда, тут тоже не следует кидаться в крайность, ибо слишком жесткое воспитание обедняет чувства.

Переходный возраст полон противоречий...

Одной из главных черт, присущих подросткам, является желание утвердиться в жизни, самоутвердиться, стремление к взрослости, а отсюда постоянный поиск своего «я», приводящий иногда к антисоциальным поступкам. Развитие каждого ребенка-подростка как личности — процесс индивидуальный, но он в значительной степени определяется и внешним окружением, и атмосферой в семье, в школе, в кругу друзей. Знание воспитателями (мы подразумеваем под этим не только воспитателей штатных, но всех взрослых, кто сталкивается с детьми) основ психофизиологии юношеского возраста помогает им найти правильные формы и методы адекватного воздействия. И на этом этапе формирования личности подростка красной нитью полового воспитания должна стать дальнейшая кристаллизация у сына или дочери понятий «настоящий мужчина» или «настоящая женщина». Важно, чтобы подросток не только знал смысл этих понятий, но принял их в качестве собственных установок, своей жизненной позиции.

Нервная система подростков весьма ранима, она не терпит грубого вмешательства, неуважительного отношения к внутреннему миру и переживаниям. Необходимы такт и терпение взрослых, их признание личной жизни сына или дочери как самостоятельно существующей сферы. Тогда возникает (или сохраняется) доверие, желание посоветоваться о трудностях, поделиться радостью, получить совет от близких людей, а не от друзей с «улицы». Нельзя сводить половое воспитание к мелочной опеке, ограничиваться дотошными расспросами и категорическими указаниями, как поступать в том или ином случае. Всегда лучше попытаться так повести беседу, чтобы к нужному выводу подросток пришел сам.

И еще. Если при решении каких-то вопросов взрослые допустили ошибку, надо честно признаться, а не отстаивать ради сохранения авторитета ошибочную точку зрения. Ведь дети в 13—15-летнем возрасте уже всё прекрасно

понимают и правильно оценят этот требующий немалого мужества шаг.

Весьма волнующей для родителей является проблема юношеской дружбы мальчиков с девочками. К тому же известно, что именно в подростковом возрасте приходит к человеку первая любовь. Как сказал поэт К. Ваншенкин,

Любовь бывает не у всякого,
Но первая любовь — у всех.

Как отнестись родителям к этой первой любви? Запретить? Устраивать слежку и возникать перед укрывшейся в укромном месте парочкой в тот самый момент, когда готовы прозвучать первые робкие слова признания в любви? Запугивать дочь возможностью встречи с нехорошим человеком, который только и думает, как бы сорвать цветок наслаждения? Принимать репрессивные меры, стремясь сделать невозможным свидания?

Маленькие дети — маленькие заботы, большие дети — и заботы больше. Р. Бернс так написал об этой поре:

Влажная печать признаний,
Обещанье тайных нег —
Поцелуй, подснежник ранний,
Свежий, чистый, точно снег.

Молчаливая уступка,
Страсти детская игра,
Дружба голубя с голубкой,
Счастья первая пора.

И родители оказываются перед выбором: или оградить собственного ребенка от этого счастья, или закрыть на все глаза и довериться сознательности своих детей, их разуму. Конечно, если половое воспитание на предыдущих этапах осуществлялось правильно и родители исподволь научили своего сына или дочь контролировать сексуальный инстинкт, не подавляя при этом связанных с ним сексуальных переживаний и эмоций, они могут не беспокоиться — никаких неприятных последствий первая любовь не принесет.

Ну, а если до подросткового возраста половым воспитанием никто не занимался всерьез, поведение сына или дочери прогнозировать трудно. Правда, хотим мы этого или не хотим, но кроме нас половым воспитанием занимается и окружение наших детей, и книги, и кино, и теле-

видение. Так что думать, будто наши подростки совсем уж безграмотны в сексуальных вопросах, неправильно. Другой разговор, в каком направлении шло это бесконтрольное воспитание. И в этом случае основания для беспокойства родителей, конечно, имеются. Не секрет, что встречаются еще молодые люди (и, по-видимому, в связи с акселерацией, даже чаще, чем несколько десятилетий назад), для которых вся гамма отношений между полами сводится только к интимной близости. С подобными представителями необходимо вести борьбу. Как? Опять-таки правильным половым воспитанием.

# ПОЛОВОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕВУШЕК

> Благоразумная супруга!
> Если желаешь, чтобы муж твой
> свободное время проводил подле
> тебя,
> то потщись, чтоб он ни в каком
> ином месте не находил столько
> приятностей, удовольствия,
> скромности и нежности.
>
> *Пифагор*

Под воспитанием мы понимаем комплекс мероприятий, направленных на создание (выработку) четкого стереотипа поведения в тех или иных конкретных ситуациях. Как видно из определения, направленность воспитания, его содержание обусловливаются ситуациями, задачами, условиями, а потому не может быть человека, воспитанного вообще (хотя, к сожалению, не воспитанные вообще встречаются), а может быть человек, воспитанный в одном, трех, десяти и т. д. направлениях.

Эти истины известны каждому, и много внимания уделять им не обязательно. Для наглядности же рассмотрим один пример. Так, начиная с ясельного возраста, все мальчишки, юноши, мужчины знают, что они обязаны уступать место женщинам в общественном транспорте. Можно ли считать всех этих знающих представителей мужского пола людьми воспитанными? Безусловно нет, потому что воспитание проявляется только в действии, в поведении.

Кто-то из сидевших с газетой в троллейбусе уступил место женщине, остановившейся рядом с ним. Воспитанный ли он человек? Не спешите с ответом. Потому что надо знать конкретные обстоятельства. Возможно, женщина — его учительница, или знакомая, или, может быть, мать. Наконец, вполне вероятно, что они не родственники и не знакомые, но он поднялся в ответ на ее просьбу или требование окружающих.

Какими методами пользуются люди, занимаясь воспитанием (а мы все беспрерывно воспитываем кого-нибудь и воспитываемся сами)? В основном их пять: устные наставления (беседы, нотации, реплики, окрики, советы, запреты, разъяснения и т. д.); письменные наставления

(книги, брошюры, письма, записки, газеты и т. д.); средства кино и телевидения; личный пример; собственный опыт.

Надо сказать, что действенность всех этих методов далеко не одинакова и зависит от различных плохо поддающихся учету факторов, но, вероятно, наиболее эффективными являются два последних — личный пример и собственный опыт. Иначе чем объяснить, что хотя с дошкольного возраста мужчинам твердят об обязанности уступать место женщинам в любом виде общественного транспорта, сидит, как правило, большинство мужчин.

Шутки шутками, но как бы и что бы мы ни говорили пятилетнему карапузу, одна-единственная фраза отца в ответ на просьбу сына пустить его к окошку в автобусе перечеркнула, причем на всю жизнь, и устные, и видовые, и письменные наставления. А отец сказал: «Нет, сынок, у окошка сяду я, потому что если зайдет старушка, тебя не поднимут, а мне бы пришлось встать». Мы не утверждаем, что звучала она дословно именно так, но за достоверность смысла ручаемся.

Половое воспитание девочки-девушки преследует одну цель — воспитать готовую к семейной жизни женщину. Это значит, что она, девочка-девушка, должна своевременно осознать себя представительницей женского пола, освоить навыки гигиены, а также уметь правильно, адекватно, вести себя с представителями противоположного пола в детском, подростковом, юношеском возрасте и когда станет взрослой.

Женщина всегда была, есть и, бесспорно, будет хранительницей семейного очага, олицетворением семьи вообще. Бывает ли семья без женщины? Строго говоря, нет. Даже если по какой-то трагической причине (смерть, развод) сегодня в доме она и не присутствует, основу семьи закладывает женщина. Естественно, это высокое предназначение женщины требует от нее и особой, даже уже не высокой, а высочайшей ответственности. И воспитываться это чувство должно с самого раннего детского возраста.

Специалистами проверено, что мышечная сила рук девочек и мальчиков (не занимающихся спортом) одинакова примерно до 12 лет, а иногда у девочек даже больше, чем у их одноклассников. Но поколачивают девочек. Почему? Прежде всего потому, что они не готовы психологически дать отпор. Сыну папа (да и мама) регулярно повто-

ряет: «Ты мужчина, ты должен уметь дать сдачи...» А девочке? Ей чаще всего говорят: «Скажи учительнице, что Вовка обижает». И, в общем-то, такое поведение взрослых оказывается правильным.

Как мы уже говорили, у девочек очень рано появляется желание наряжаться и носить украшения. И среди большинства родителей принято украшать и наряжать именно девочек. Это тоже правильно. Вырабатывается вкус, прививается женственность. Конечно, мы не имеем в виду те встречающиеся порой случаи, когда взрослым самим не достает вкуса и они наряжают и украшают настолько чрезмерно, что достигают противоположного эффекта. Но, выскажем здесь такую крамольную мысль — лучше уж бусы на цветастом платье, чем отсутствие хотя бы маленького значка на платье однотонном.

Воспитание чувства своего пола не должно проводиться только в раннем возрасте, с годами его следует наполнять иным содержанием. Девочкам и девушкам по мере их взросления необходимо прививать чувство собственного достоинства, чувство девичьей чести, стыдливости. Все это довольно сложные понятия, к сожалению, не всегда однозначные, а кроме того, плохо поддающиеся дозировке. Иногда передозировка чувства собственного достоинства превращает девушку в холодную надменную гордячку, а осознание женской исключительности — в обыкновенную белоручку и эгоистку. Еще труднее с воспитанием необходимого понятия девичьей чести и стыдливости. Стоит «недодать» — и не останется для девушки ничего святого, стоит «передать» — и возникнет почва для будущих семейных конфликтов.

Очень важный момент в половом воспитании — своевременное сообщение нужной информации о гигиене своего пола и привитие необходимых гигиенических навыков. Когда речь идет о девочках, это прежде всего информация о менструациях. Как ни странно и ни прискорбно, но для значительного числа девочек первые менструации были полной неожиданностью или по крайней мере мало известным и потому пугающим явлением.

Каждой девочке в возрасте 11—12 лет мать должна рассказать, что такое менструации, как они протекают, какие гигиенические правила в этот момент следует соблюдать. Хотя менструации — совершенно нормальный физиологический процесс, раньше или позже наступающий у

всех девушек, они нередко оказываются для организма серьезным испытанием. Поэтому иногда необходимо освобождение от уроков физкультуры, от участия в соревновании и т. д.

Далеко не всегда месячные устанавливаются сразу. Но девочки могут не знать этого. Если же, как изредка бывает, забыла о такой возможности и мать, возникают конфликтные ситуации. Так, известная болгарская исследовательница по социальной психологии пола Д. Боженова в одной из своих статей рассказала о тяжелой психической травме, нанесенной двум восьмиклассницам их матерями.

...После первых менструаций у этих девочек несколько месяцев «ничего не было». Они обратились за советом к матерям, а те обвинили дочерей в наступлении беременности и приступили к выяснению вопроса «кто он?» Девочки, во-первых, были оскорблены нелепыми подозрениями и, совершенно естественно, очень долго не могли простить этого своим матерям. Но, во-вторых, они так и не узнали, что́ же с ними на самом деле стряслось. К счастью, они осмелились прийти к гинекологу, от которого получили объективный и обоснованный ответ, что далеко не во всех случаях менструации устанавливаются сразу и что иногда после первой бывают перерывы до полугода.

Половое воспитание девочек переходного возраста, конечно, не должно ограничиваться информацией о менструациях. Наступление регулярных месячных свидетельствует о происходящей перестройке всего организма и, разумеется, об изменениях психофизиологического состояния.

Очень образно описал это состояние «взросления» у девушек писатель В. П. Астафьев в книге «Последний поклон»:

«...Движение зарева в небе от известковых печей, скольжение теней леса и гор в Енисее, беспроглядность лугов за поскотиной и в особенности темень, обступившая со всех сторон село, пугала, девчонкам чудилось кругом волшебство, в груди от этого теснился страх. Но вот хиус с реки и распадков раздул пламя в печах, выбил из них искры, шевельнул тени в реке, взволновал траву на лугах, и задвигалась трава, чуть засеребрилась первой росою и тут же обмерла — сладкую боязнь красоты ощутили девчонки и сами в себе почуяли легкость и отблеск этой красоты, прикрытой тайностью ночи, и каждая девушка думала, что это ощущение несет в пугливо вздрагивающем сердце только она, что тайна эта ее, но удержать в себе ту тайну нет сил, и, легкую от предчувствия счастья, может, и беды, подхватило, понесло ее в

ту бездонную пустоту, в которой что-то серебрилось, что-то дышало, что-то веяло, парило и, то совсем близко, у ног на земле, то в звездной выси, в недоступном небе, пугая и маня, мерещилось что-то жуткое и отравно-сладкое, а еще выше, в непостижимой запредельности, не сердцем одним, всем телом предчувствовалось что-то и вовсе губительное, чему непременно надо было сопротивляться, но не было сил владеть собой.

Девчонок крутило, несло куда-то, и раскинутые руки казались им крыльями, земля под ногами — горячим облаком, звезда в небе — манящим огоньком, кровь давила голову, волнами билась в ней и, перекипелая, скатывалась в грудь, кололась во всем теле, рвалась из жил и рвала жилы. Напуганные, ошалелые, озаренные манящим светом, сжатые зыбкой тьмою девчонки бегали и то пели, то, словно в больном бреду, звали: «Мамочка! Мама! Мамочка! Мама! — будто погружались в смертную глыбь.

Они, девчонки, еще не знали, что их начинает затягивать и кружить бездонный омут жизни, но уже молили оберечь их, помочь им справиться с собой и с этой страшной силой, слепящей разум, сминающей сердце, но ничего, даже себя не слыша и не помня — зачем и куда бегут, кого кличут, о чем заклинают...»

Девушки в половом отношении созревают несколько раньше своих сверстников, а потому и тянутся в основном к юношам старше себя. И это в ряде случаев приводит к нежелательным последствиям, таким, например, как употребление спиртных напитков и курение.

Теперь уже не шокирует ни девушку, ни женщину, если, разговаривая или идя с ней по улице, мужчина курит. Более того, она и сама может составить ему компанию. И уж совсем ужасно, когда девушка начинает курить или соглашается выпить вина, водки, «чтобы быть современной», чтобы понравиться «ему».

Теперь считается чуть ли не правилом и уж во всяком случае не вызывает активного противодействия со стороны девушек появление их друзей на вечерах «в подпитии». Ни одна девушка (может, мы абсолютизируем, но, по крайней мере, не слишком много встретится иных) не откажется от приглашения танцевать, увидев, что парень выпил. «Подумаешь?!» Вот это «подумаешь» и страшно.

И никотин, и алкоголь как были, так и остаются ядами. И для молодого растущего организма они губительны, будь то мальчик или девочка. Но последствия отравления все-таки страшнее для девочек. Ведь они — будущие матери. Это следует помнить и неустанно повторять девочкам начиная с детства.

В понятие «половое воспитание» применительно к девушкам входит также профилактика многих инфекцион-

ных и простудных заболеваний мочеполовой сферы. Нерегулярное подмывание, переохлаждение органов малого таза... Возможностей заболеть, к сожалению, очень много. И это повышает значение профилактики.

Очень важной задачей полового воспитания является выработка правил поведения с представителями противоположного пола. Сталкиваться с мальчиками, юношами, молодыми людьми, мужчинами приходится постоянно. И взаимоотношения с каждым должны быть индивидуальны, однако в целом в поведении должно быть и что-то характерное, общее.

Поскольку представить и рассмотреть индивидуальные черты невозможно из-за их многообразия, остановимся хотя бы на общих. Прежде всего, по-видимому, в отношениях со всеми лицами мужского пола девушка обязана помнить о своем исключительном положении в природе. Иначе говоря, она должна оставаться (или становиться) женственной, красивой, слабой (и тем сильной). Она должна знать и помнить, что высшее предначертание в жизни — рождение себе подобного, продолжение рода, а не сиюминутная радость и наслаждение. Тем более, если учесть, что последнее в юношеском возрасте нередко приводит к горю, а не к радости. А базируется это утверждение вот на каких фактах. Из 100 случаев, когда ученицам средних школ (до 17 лет) пришлось прибегнуть к абортам в поздние сроки беременности, в 97 все и всякие отношения между влюбленными были разорваны. Всегда — по инициативе мужчин. И только три пары сохранили дружбу. Цифры эти достаточно красноречивы. Мы не хотим сказать, что все 97 юношей или мужчин (а последних было немало) преследовали цель только получения удовольствия с той или иной девушкой. Нет, конечно, многие искренне верили, что они любят свою избранницу. Однако любовь оказалась нестойкой и погибла от первого же окрика родителей или педагогов.

Третьей задачей полового воспитания мы бы назвали целомудренность. Причем не ту целомудренность, символом которой является ненарушенная девственная плева, а целомудренность помыслов, отношений, встреч. Чтобы ни у друга, ни у приятеля, ни тем более у первого встречного-поперечного не возникло и помыслов о том, что с данной девушкой ему будет легко добиться интимной близости.

Очень часто неправильное поведение девушек приво-

дит к серьезным психотравмам, к изнасилованиям, к неисчислимым бедам надломленной личности. Многим жителям Минска еще памятен случай, происшедший накануне одного из новогодних вечеров, который кончился трагически для обоих партнеров, хотя главной виновницей была, бесспорно, она — ученица средней школы.

...Они не были знакомы, но удивительно быстро, с третьей-четвертой фразы, перешли на «ты». Она «набавила» себе годик и представилась студенткой, он «сбросил» пять лет и назвался доцентом. Кроме того, он добавил, что у него есть «мировые диски» и очень уютная, хотя и холостяцкая, квартира. А у нее оказалось сколько угодно свободного времени. И вот уже, купив бутылку вина и торт, они поднимаются на седьмой этаж.

Вино она до этого ни разу не пробовала, но, держа марку, смело выпила рюмку. Не возмутилась, когда мужчина посадил ее к себе на колени и стал целовать. Не оттолкнула руку, которой он суетливо расстегивал пуговки на платье. И только потом... И только потом с разбегу бросилась в окно. Повезло, что окно выходило на площадку, где снег не чистили и там был громадный сугроб. Осталась жива, хотя и было несколько серьезных переломов.

На суде мужчина, при всей гнусности его поведения, не мог не вызвать понимания своим искреннейшим удивлением: «Да если бы я мог предположить, что она девственница, да к тому же еще и несовершеннолетняя, клянусь, я бы не только не приглашал ее к себе, а взял бы за руку да и отвел к родителям. Так ведь нет же. Ведет себя как многоопытная женщина...»

Четвертым пунктом в программе полового воспитания девушек стоит выработка правил поведения в браке, в том числе в период интимной близости. Конечно, здесь мы рассмотрим не все многообразие форм взаимоотношений и не поведение в первую брачную ночь (этому посвящена специальная глава), а принципы воспитания, которые должны обеспечить правильное поведение в любых ситуациях.

Начнем с того, что поведение девушки или молодой женщины, вступающей в брак или решившейся на интимную близость с любимым человеком, должно быть естественным. Она не должна ни излишне сдерживать себя, ни искусственно возбуждать. Фальшь в отношениях, какими бы мотивами она ни обусловливалась, вскоре все равно вскроется, особенно, когда она устанет «играть» в темпера-

ментную и не будет способствовать укреплению дружбы и любви.

Мы уже говорили, что чрезмерная стыдливость, нерасположенность к половой жизни приводят к конфликтам. Но нельзя одобрить и противоположный перегиб: не успев расписаться, только-только став женой, молодая женщина решает, что теперь не осталось для нее никаких ограничений и... Не будем перечислять, как и в чем это может выражаться, однако посоветуем все же во всем соблюдать меру.

...Вспоминается один старинный водевиль. Герои его — супруги, живя вместе уже несколько лет, продолжали вести себя почти как жених и невеста. По крайней мере в спальню он почти всегда залезал через окно, рискуя быть замеченным посторонними...

А сравнительно недавняя постановка Московского театра сатиры, в которой муж, мало того, что лезет в окно, да еще с цветами...

Нельзя прописать рецепт — приходи каждый вечер с цветами (или залезай в спальню через окно) — и думать, что наладится любая семья, исчезнут все конфликты. Но можно утверждать, что в семьях, где оба супруга правильно воспитаны в сексуальном отношении, при прочих равных условиях любовь сохранится дольше, а ссор и разводов будет меньше, чем в тех, где при воспитании молодых людей сексуальной грамотности внимания не уделялось.

Конечно, хотя многое, может быть, уже и упущено, но считать, что потеряно безвозвратно, не стоит. Никогда не поздно учиться, никогда не поздно попытаться исправить свои ошибки или подсказать, как это сделать, супругу. Но если это уже не удается, остается еще одно: сделать так, чтобы аналогичных пробелов в воспитании не осталось у детей.

В заключение главы нам хотелось бы привести цитату из газетной статьи, написанной С. Лаптевой несколько лет назад. Статья эта называлась «О скупом рыцаре, воскресной красавице и о нас с тобой», и речь в ней шла... Впрочем, предоставим слово С. Лаптевой, которая цитирует полученное редакцией газеты письмо:

«Моя жена — симпатичная молодая женщина. Помню, когда мы еще встречались, глаз с нее не сводил — такая она вся была опрятная, подтянутая. Теперь мы женаты, у нас есть ребенок, заботы по дому делим поровну, вроде все хорошо. Но смотреть

на жену мне больше не хочется: вечно непричесанная, на лице вчерашняя пудра, халат драный и несвежий. Сядет в таком виде с ногами на диван, смотрит телевизор и щелкает семечки. Откуда тут взяться нежности? Даже какая-то брезгливость появилась.

Но вот подходит воскресенье, и мы идем в кино. Тут я молчу! Идем по улице, а на нее все так и смотрят — красавица! И в кино я, как школьник, украдкой чмокну ее в щеку. Возвращаемся домой, жена снимает с себя всю красу, напяливает старые шлепанцы и я... стараюсь смотреть куда-нибудь в сторону. Пытался объяснить ей, что со мной происходит, просил ее следить за собой, но она только машет рукой. Пишу в надежде: может быть, моя воскресная красавица поймет кое-что, увидав себя со стороны».

В ассортименте мужских претензий есть рассказ о молодой женщине, безобразно располневшей после замужества, позабывшей об умеренном питании, спорте, прогулках, танцах; есть письмо о жене, с которой приключилось «Федорино горе» — «все кастрюли, ножи, вилки, дверные ручки, выключатели в таком состоянии, что дотрагиваться до них крайне неприятно». Есть портреты царевны Несмеяны, вечно недовольной, надутой, обиженной; холодной, равнодушной, самовлюбленной Снежной Королевы, есть...

Думаем, и этого достаточно. С присущей женщинам чуткостью каждая сама угадает недосказанное или еще не высказанное. А мы обратимся к руководителю ленинградского сексологического центра доктору медицинских наук профессору А. М. Свядощу:

— Скажите, пожалуйста, какую «оценку по поведению» поставили бы вы «воскресной красавице?»

— Увы, только двойку. И это тем более печально, что сама она, судя по всему, оценивает свое поведение не ниже четырех с плюсом. Перед нами типичный случай завышения оценки, точнее, самооценки, и уровня притязаний. «Воскресная красавица» вполне довольна собой и не видит необходимости в чем-то меняться. И в дальнейшем семейном разладе, а он весьма вероятен, такая женщина будет склонна винить мужа, родственников, «разлучницу», не замечая, как опустилась «на ступеньку ниже» сама, как упростила и огрубила прежние отношения, как перестала считаться с мужем, с его достоинством.

«Как часто случается вам критиковать мужа при посторонних, знакомых, друзьях, родственниках?» — такой вопрос задали однажды большой группе женщин. После изучения ответов получилась следующая картина: только третья часть женщин ответила, что в случае необходимо-

сти это происходит с глазу на глаз. Остальные женщины (две трети!) кто чаще, кто реже, но позволяют себе при детях, на улице, в автобусе, в гостях вести «психологическую войну» с мужем, не замечая ее некорректности. А некоторые (30% опрошенных женщин) даже ставят себе это в заслугу и сообщают, что не упускают случая «очень часто» критиковать мужа при всех, т. е. речь идет уже о сложившейся в семье привычке. Увы, чем больше они стараются, тем плачевнее итоги. И невдомек сварливой, ворчливой жене, что именно от ее ворчания старается убежать, спрятаться в себя, как-то защититься мужчина...

...«Двойку по поведению» можно исправить. То, что мешает в браке, поддается перевоспитанию.

Нам только хочется добавить — воспитывать всегда легче, чем перевоспитывать. И поэтому ни родителям, прежде всего мамам, ни учителям, ни другим взрослым не надо уклоняться от сексуального воспитания девочки- девушки. Чем больше внимания мы уделим такому воспитанию в детстве, тем больше шансов, что семейная жизнь ее в последующем будет благополучной.

# ПОЛОВОЕ ВОСПИТАНИЕ ЮНОШЕЙ

И женщина живет, беду тая,
С душой усталой — а ведь
не стара еще!
А рядом — муж, не вышедший в
мужья,
И дети — настоящие товарищи...

*Р. Казакова*

Педагогам и многим родителям хорошо известно такое парадоксальное явление — мальчики в 13—15 лет знают (пусть поверхностно и не точно), что такое менструация у девочек, но имеют очень смутное представление о... поллюциях. Конечно, не все до единого, но большинство. И тогда наступление первых поллюций застает их врасплох и вызывает ряд неприятных последствий. Впрочем, не всегда только неприятных, а порой и трагических.

...На прием в консультацию по вопросам семьи и брака явился юноша 15 лет, который незадолго до этого пытался покончить с собой, но был спасен случайными свидетелями. Причину, побудившую его к этому поступку, юноша сформулировал так: «Я знаю, что заболел нехорошей болезнью, которая уже целый год не поддается излечению. А раз нельзя от нее вылечиться, мужчиной полноценным уже не станешь. Зачем же мучать других и мучаться самому?»

Ко времени, когда происходила эта беседа, юноша уже дважды обследовался в венерологическом диспансере. Диагноз гонореи (на котором он настаивал) был категорически исключен. И тогда врачи заподозрили, что за гонорею он принял... поллюции.

Беседа в доверительной обстановке подтвердила правильность предположения. Как выяснилось, еще год назад юноша имел случайное половое сношение с женщиной, старше его лет на 10. Это оставило у него приятные воспоминания и страх. Страх усилился и стал ужасом, когда однажды ночью, спустя неделю, он во сне почувствовал какие-то очень приятные ощущения в области полового члена, а утром обнаружил на нижнем белье следы каких-то выделений.

Что произошло на самом деле, он не знал, спросить у матери постеснялся (отец оставил семью), а потому обратился к соседу — студенту медицинского института. Сосед, не вникнув в суть вопроса, но услышав о половом сношении и выделениях, заявил безапелляционно: «Гонорея». И добавил: «Не вылечишься — перестанешь быть мужчиной».

Лечение, рекомендованное тем же студентом, эффекта не дало. Более того, если сначала выделения были редкими, то в последнее время участились. Юноша посчитал это за плохой признак и...

Половое воспитание мальчиков должно охватывать, несомненно, такие же проблемы, которые мы перечислили в предыдущей главе, но дополняться еще одним существенным моментом — сведениями об онанизме.

«Человек начинается с детства. Именно в детстве делается великий посев добра и зла. Этот, казалось бы, незаметный посев взойдет через годы, и от урожая будет зависеть, какой человек вступает в жизнь, становится членом нашего общества»,— писал С. Михалков. В полной мере его слова относятся и к проблеме полового воспитания.

Мы уже указывали, что осознание ребенком своего пола идет во многом под влиянием окружающих, прежде всего родителей. А они, к сожалению, или в силу недостаточной грамотности в сексуальных вопросах, или испытывая пристрастие к ребенку другого пола, иногда направляют свои усилия в прямо противоположном направлении. Среди писем, получаемых консультацией, нередко встречаются строки обиды на родителей за то, что они не смогли воспитать человека в соответствии с полом. Но что уж говорить о родителях, порой недостаточно образованных не только в смысле сексологии, если у нас даже специалисты не всегда уделяют этому внимание.

...Почему-то получилось, что в последнее десятилетие в моду вошли «женственные» мужчины. Началось с отказа юношей от услуг парикмахеров, затем как-то незаметно, но односторонне изменилась одежда — пошли рубашки с цветочками, рюшечками, кружевами, вышитые брюки и высокие каблуки... И, наконец, с многочисленных эстрадных подмостков, с экрана телевизора, по радио зазвучали всевозможные ансамбли, поющие женоподобными голосами. Если бы не объявление ведущего, то догадаться, что поют мужчины, бывает просто невозможно.

Все это не так безобидно, как кажется на первый взгляд. Отсутствие чувства (или пусть не отсутствие, а недостаток) мужского достоинства и недостаток мужественности сказываются многообразно, но всегда отрицательно. Инфантилизм, иждивенчество, несамостоятельность, нежелание трудиться соответственно мужскому призванию — все это не может не вызывать серьезную тревогу. Ну, а если учесть, что поют эти женоподобные певцы песню с такими, например, словами: «Хороший ты парень, Наташка», то не приходится и удивляться все большему «усреднению» полов.

По-видимому, каким-то образом этот недостаток воспитания влияет и на увеличение числа разводов.

Здесь получается порочный круг. С ростом числа разводов увеличивается число мальчишек, в воспитании которых отец участия не принимает. А мать или не успевает, или, что не редкость, воспитывает «не по-мужски». Кроме того, цивилизация, повышение благосостояния, урбанизация исключают из нашей жизни прежде всего мужские работы. И помощь матери по дому — в принципе вещь совершенно необходимая — оказывается чисто женской.

Гигиенические требования с точки зрения медицины к мужчинам не столь строги, как к женщинам, однако уже подростку надо привить навыки ухода за своими половыми органами. Скапливающиеся в полости, образуемой между головкой полового члена и крайней плотью, слизь, капли мочи, специальный секрет-смазка являются хорошей питательной средой для многочисленных микроорганизмов. Иногда может возникать воспалительный процесс, но не менее опасно занесение инфекции во влагалище женщины при половом сношении. Данные специальных исследований позволили объяснить, почему у женщин в Израиле и некоторых других странах рак матки встречается существенно реже, чем в среднем в мире. Обрезание крайней плоти, совершаемое из религиозных побуждений иудеями, наряду с некоторыми отрицательными последствиями имеет и положительную сторону — предохраняет женщину от загрязнения при интимной близости.

С 13—14 лет мальчишки становятся чрезвычайно влюбчивыми. Правда, в абсолютном большинстве случаев пределом мечтаний оказывается поцелуй, однако интенсивность чувства от этого не снижается. Мальчики начинают хуже учиться, делаются непослушными и раздражитель-

ными. В отличие от девочек того же возраста, они более склонны к сексуальным фантазиям. Все это сопровождается эротическими снами, поллюциями и мастурбациями.

О том, что предупредить мастурбацию трудно, если молодой человек сам не сможет подчинить инстинкт своей воле, мы уже писали. И здесь хотим только добавить: надо активно пропагандировать знание о том, что воздержание не вредит юношескому организму, а наоборот, способствует его укреплению, созреванию. Далекая еще от совершенства половая система подростка не остается безразличной для тех нагрузок, которые ей приходится выдерживать во время этих занятий. Значительно больше возрастает нагрузка при половом сношении. Она может оказаться чрезмерной уже не только для половой системы подростка, но и вообще для всего организма.

Как известно, в период полового созревания у части юношей наблюдается повышение артериального давления (возрастная гипертензия, юношеская гипертония). А при сексуальном возбуждении даже у здоровых людей артериальное давление увеличивается до полутора раз, частота пульса — до 140—160 ударов в минуту. Но то, что безвредно или даже полезно созревшему, крепкому организму взрослого, может оказаться вредным растущему организму подростка.

Очень важна в этом вопросе и не одна физическая сторона. Эмоциональные срывы, психические травмы, плохое настроение и угнетенность могут оставить свой след на всю жизнь. А причин для них сколько угодно. Невозможно назвать их все, но наиболее часты такие: наступление у сексуального партнера беременности и различные проблемы, связанные с этим, заражение венерическими заболеваниями или хотя бы страх заражения и т. д. Известно множество семейных разладов (которые привели или не привели к разводам, но ведь отношения все равно испорчены), обусловленных перенесенной в юношеском возрасте психотравмой, вызванной именно этими и подобными причинами.

Правильное отношение к девочкам, девушкам, женщинам должно закладываться с самого детства и поддерживаться и формироваться всю жизнь. Это отношение, с одной стороны, настолько многогранно, а с другой — тысячами нитей связано с иными аспектами воспитания, что в принципе сказать, воспитан ли тот или иной человек, мож-

но всего по одной характеристике — как он разговаривает с женщиной.

Если юноша (мужчина) не приучен с детства относиться с уважением к женщинам, если он может позволить себе в их присутствии нецензурные выражения, если он не чувствует себя виноватым, вступая с ними в разговор, будучи даже не пьяным, а только «навеселе», он не воспитан. Не воспитан вообще и в сексуальном отношении в частности. И это отсутствие воспитания настолько отрицательно сказывается на семейной жизни, что, если и не приводит к разводу, особой семейной радости не создает.

Нередко встречаются мужчины, у которых достает ума не позволять себе такое поведение, но искреннего уважения к женщине им все-таки не хватает. Иной из них на первый взгляд достаточно воспитан, а явится на прием в консультацию и начинает жаловаться на неудачу в выборе жены, на ее непорядочность и т. п. И тут выясняется, что никогда он свою избранницу не уважал и не уважает, впрочем, как и всех женщин вообще.

В воспитании правильного отношения к женщинам самую большую роль играет личный пример. Надо, безусловно надо говорить сыну правильные речи, но грош им цена, если, кончив проповедь, муж набросится на жену с грубостями. И даже если этого он себе не позволит, но, войдя в автобус, шепнет сыну «дай я сяду у окошечка», уважительного отношения к женщинам у него не воспитает.

Если человек воспитан, если он по-настоящему верит, что его избранница — подарок судьбы, то, даже и не зная, например, как следует себя правильно вести с любимой девушкой наедине или с молодой женой в первую брачную ночь, грубых ошибок он не допустит. И тем не менее желательно, чтобы он именно знал, как себя вести необходимо. Чтобы он знал, что для абсолютного большинства девушек сам по себе половой акт не является таким же желанным, как для мужчины. Что может иногда пройти много дней и даже недель, прежде чем у девушки или молодой женщины постепенно появится половое желание. Чтобы он знал, что женщины «любят ушами», и не скупился на ласковые слова. И вообще на ласки.

В этом месте нам бы хотелось вновь процитировать уже упоминавшуюся статью С. Лаптевой:

«Однажды в редакционной почте прочла я вот это письмо: «Мой муж скупой. Не на деньги, нет! Скупой на ласку. Никогда

от него не услышишь ласкового слова, простой благодарности. А так хочется этого, если тебе еще двадцать два года! У нас растет сынок, но наш папочка и в отношениях с ним остается скупым на ласку — не обнимет, не поцелует. А ведь он симпатичный парень!»

Образ запомнился. И потом уже словно сам собой не раз возникал вдруг из писем, продиктованных женским сердцем, призрак этого «скупого рыцаря» — молчаливого, сдержанного в выражении своих чувств мужчины.

«Я вышла замуж за самого чуткого, самого нежного, самого доброго... Но прошло совсем немного времени, и как будто опустилась любовь на ступеньку ниже. Неужели можно быть таким скупым на хорошие слова? Жить без них, играть в молчанку я больше не согласна».

Письмо за письмом, штрих за штрихом. И когда коллективный портрет современного «скупого рыцаря», написанный молодыми женщинами, получился достаточно законченным, я обратилась к А. М. Свядощу с просьбой высказать о нем свое суждение.

— Портрет точен. Он отражает одно крупное мужское заблуждение, ошибку, которую необходимо исправить при воспитании мужчины, формировании мужского характера. Да, мужество, твердость, суровость — все это прекрасно, но... Но не тогда, когда речь идет об отношении мужа к жене. Здесь иная система мер.

В письмах отражена глубокая психологическая и биологическая потребность в нежности и ласке, которая у женщин выражена более сильно, чем у мужчин. Наследственная программа к продолжению рода, то есть сами по себе половые отношения, и жажда истинно человеческой близости, понимания, нежности — это разные потребности. И порой муж, не зная либо пренебрегая этим, самоуверенно считает, что свой мужской долг он полностью выполняет. Ошибка, таящая в себе печальные последствия для счастья двоих.

Не поздравил с днем рождения, не заметил новой прически, не ответил улыбкой на улыбку, не обратил внимания на усталый вид жены, не взял из рук тяжелую сумку, не похвалил пирог, не подал пальто, сошел с автобуса, не оглянувшись, как там она... На первый взгляд, все так мелко, так незначительно. Забудется, не оставив следа? Нет, остается след...»

В этом высказывании А. М. Свядоща, крупнейшего отечественного специалиста, целая программа воспитания, свод рекомендаций, важных для счастливой семейной жизни.

# АНАТОМИЯ И ФИЗИОЛОГИЯ ПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ МУЖЧИН

> Знакомство со свойствами половых органов также необходимо, как знакомство со свойствами всех остальных органов, и человек должен оказывать уходу за ними одинаковое внимание. Он должен знать, что органы и потребности, вселенные в каждого человека и составляющие очень существенную часть его природы и даже в известные периоды его жизни всецело подчиняющие его себе,— эти органы и потребности не должны являться предметом чего-то таинственного и вызывать ложный стыд.
>
> *А. Бебель*

В нашей практике, к сожалению, не так уж редко встречаются люди, которые, имея стаж супружеской жизни не один год, не знают в достаточном объеме анатомии, а тем более физиологии половой сферы, особенно противоположного пола. Если же взять только-только вступивших в брак, то у них такое незнание обнаруживается как правило.

Объяснить это можно, видимо, тем, что уже с самого раннего детства, когда ребенок в силу присущего всем детям любопытства начинает рассматривать свои половые органы, трогать их, а затем пытается познакомиться с половыми органами других детей, он всегда наталкивается на отрицательную реакцию со стороны взрослых. Часто следуют наказание, угрозы, убеждение, что это стыдно, некрасиво и т. д. А поскольку любопытство все-таки хоть поверхностно, но удовлетворяется, в последующем к этому вопросу редко кто возвращается.

В школе же анатомию и физиологию половой системы не изучают. Так вот и остается на всю жизнь убеждение, что к половым органам у мужчин относится половой член, а у женщин влагалище, матка и грудные железы. Ну, а о циклах созревания яйцеклетки, о выработке в яичках сперматозоидов, о функциях предстательной железы, пе-

риодах бесплодия в менструальном цикле женщин многие немедики и не подозревают.

Недостаток знаний ощущается также и в области научно обоснованной гигиены половых органов и вообще половой жизни. Все это вместе взятое и побудило нас несколько страниц посвятить этим важным вопросам.

Начнем с мужчины. Мужские половые органы, являющиеся, несомненно, единой половой системой, по формальным признакам подразделяются на внутренние (яички, их придатки, семяпроводящие пути, семенные пузырьки и предстательная железа) и наружные (половой член и мошонка).

Яички — мужские половые железы — представляют собой парное бобовидное образование размером (в среднем) 4×2,5 см и массой 25—30 г. Они покрыты рядом плотных оболочек. На разрезе яичко напоминает апельсин, только долек в яичке много больше — 150—200. В каждой дольке в свернутом виде располагается 3—7 очень тонких и очень длинных так называемых семенных канальцев. О размерах канальцев можно судить по таким цифрам: длина каждого из них достигает 30 м. Всего же в одном яичке упаковано до 30 км канальцев. Сравните — на катушке ниток умещается всего 200 м.

Внутренняя поверхность канальцев выстлана специальными клетками, из которых и образуются сперматозоиды. При встрече с женской яйцеклеткой сперматозоид оплодотворяет ее, давая начало новой жизни. Сперматозоиды начинают вырабатываться в канальцах под воздействием специальных половых гормонов с момента полового созревания, обычно с 13—15 лет.

Длина сперматозоида 50—60 микрон (миллионная часть метра), он состоит из головки, шейки, тела и хвоста, который обеспечивает движение сперматозоида. Конечно, только что образовавшийся сперматозоид еще неполноценен, он проходит несколько стадий развития, двигаясь по канальцам, а затем в придатке яичка от его головки к хвосту. Это продвижение занимает срок до трех недель, в течение которого сперматозоид становится зрелым, подвижным и активным.

Сперматозоид несет в себе набор из 23 хромосом, причем последняя из них — половая хромосома — представлена либо *X*-, либо *У*-хромосомой, а в женской яйцеклетке — только *X*-хромосомой. О чем это говорит? Да о том, что пол

ребенка — мужской или женский — определяется только отцом. Для того чтобы родилась девочка, к материнской *X*-хромосоме должна присоединиться *X*-хромосома отца, чтобы родился мальчик — *У*-хромосома. Поэтому глубоко неправы (и не только, так сказать, в моральном плане, но и чисто материалистически) те мужья, которые выражают недовольство жене по поводу рождения дочери. В этом в самом буквальном смысле «повинны» они сами.

Сперматозоиды начинают вырабатываться в период полового созревания, и процесс этот продолжается до глубокой старости. Известно немало достоверных случаев, когда у женщин наступала беременность даже от мужчины старше 100 лет. Рождение и созревание сперматозоидов идет непрерывно. Скапливаясь в придатках яичка, они при любом семяизвержении выбрасываются наружу вместе с секретом предстательной железы и семенных пузырьков. Эта жидкость называется спермой или эякулятом. Если же выброса спермы не происходит продолжительное время, часть сперматозоидов гибнет, разрушается и их составные части всасываются в кровь.

Семенные пузырьки, о которых мы только что упомянули, представляют собой парное гроздевидное образование, располагающееся между мочевым пузырем и прямой кишкой. Они хоть и называются пузырьками, но внешне выглядят как трубочки длиной 4—5 см. Внутренняя поверхность их выстлана специальными клетками — так называемым железистым эпителием (от слова железа), который выделяет специфический белесый секрет. Значение этого секрета весьма велико для деторождения, поскольку он содержит фруктовый сахар, необходимый сперматозоидам для питания. Считается, что именно фруктоза обеспечивает сперматозоиды энергией, которой им хватает для продолжительного (в несколько десятков сантиметров) «путешествия» в половых путях женщины до встречи с яйцеклеткой.

Под основанием мочевого пузыря, охватывая полуподковой начало мочеиспускательного канала, находится, по образному выражению старых врачей, «второе сердце мужчины» — предстательная железа. Она состоит из двух больших долей, разделенных между собой бороздкой, каждая из которых содержит несколько десятков мелких желез. Секрет предстательной железы богат белком, ферментами, липоидами. Он имеет щелочную реакцию и обеспе-

чивает нейтрализацию кислой среды влагалища женщины, что позволяет сперматозоидам, для которых кислая среда губительна, остаться живыми и сохранить активность. Секрет предстательной железы придает всей сперме специфический запах.

Так же как и зрелые сперматозоиды, секрет семенных пузырьков и предстательной железы изливается через специальные протоки в области так называемого семенного бугорка в мочеиспускательный канал. Поэтому у человека и большинства животных мочеиспускательный канал, помимо своей основной функции, выполняет и роль проводника оплодотворяющего начала. В норме моча никогда не примешивается к сперме. Это достигается автоматическим сокращением круговых мышц мочевого пузыря и предстательной железы в момент, предшествующий эякуляции.

Яички выполняют в организме две функции — сперматогенеза, о чем мы уже рассказали, и внутрисекреторную. Вырабатывая мужские половые гормоны, они формируют и направляют развитие мужчины в широком смысле. Такие же гормоны вырабатываются и в надпочечниках, однако, как правило, удаление яичек в раннем возрасте или их неполноценная деятельность приводит к развитию евнухоидизма — одни надпочечники обеспечить организм достаточным количеством половых гормонов не могут.

Мужские половые гормоны — андрогены обладают широким спектром воздействия на организм. Под их влиянием начинают формироваться вторичные половые признаки (рост усов и бороды), по мужскому типу развиваются фигура и мышцы, происходит мутация голоса (приобретается плотный мужской тембр).

В незначительных количествах яички вырабатывают и женские половые гормоны — эстрогены. Забегая вперед, скажем, что и в женском организме также постоянно вырабатывается небольшое количество мужских гормонов.

К наружным половым органам относятся мошонка и половой член. Мошонка — тонкостенный мышечно-кожный мешок, в котором находятся яички. Яички в норме должны опускаться в мошонку уже к моменту рождения мальчика. Иногда этого не происходит (с обеих сторон или только с одной), что носит название крипторхизма. Яички могут задержаться в брюшной полости или в паховом канале. Неопустившееся яичко всегда меньше нормального по размерам, а кроме того, часто оказывается недоразви-

тым. Если оно не опустится до начала периода полового созревания, т. е. до 11—13 лет, сперматогенная функция его резко нарушится. Дело в том, что сперматозоиды в семенных канальцах могут созревать только при температуре не более 34 °С. Внутри же брюшной полости или в паховом канале температура, естественно, выше (37 °С).

Именно для поддержания оптимальной температуры наилучшим образом приспособлена мошонка. Два слоя мышц, идущих перпендикулярно друг к другу, обеспечивают изменение ее размеров в широком диапазоне. Когда холодно, мышцы сокращаются и, во-первых, приближают яички к туловищу, а во-вторых, уменьшают поверхность теплоотдачи. И наоборот, в жару они расслабляются, позволяя увеличить теплообмен.

Неопущение одного, а тем более двух яичек в мошонку обязательно подлежит специальному лечению, причем до наступления периода полового созревания. Чем раньше такое лечение будет проведено, тем лучше, тем больше шансов, что детородная функция не нарушится. Специалисты рекомендуют обращаться к врачам в возрасте 5—7 лет.

Кроме указанных видов задержки опускания, изредка встречается и еще один вид патологии, так называемая дистопия яичка. Это состояние, когда яичко оказалось не на пути своего опускания или даже в мошонке, но не на своем месте (два яичка в одной половине). Во всех этих случаях родители должны обратиться к врачу-специалисту, как только обнаружат такое отклонение от нормы.

Половой член (пенис) является сложным органом. Основу его составляют три пещеристых тела (подобные губке образования), в которых может скапливаться значительное количество крови. Снаружи пещеристые тела покрыты избыточным количеством подвижной кожи, что позволяет им увеличиваться в объеме в 3—4 раза. Между пещеристыми телами располагается мочеиспускательный канал. Выстилающая канал слизистая оболочка содержит в себе массу мелких железок, секрет которых увлажняет его просвет.

Очень своеобразно кровоснабжение полового члена. В отличие, например, от конечностей, в которых артерии всегда располагаются в глубине, а вены поверхностно, здесь наблюдается обратная закономерность. Именно этим и объясняется возможность эрекции — поступающая по

артериям кровь достигает пещеристых тел беспрепятственно, а уже наполнившиеся тела пережимают проходящие глубже вены и усиливают эрекцию.

Кожа, покрывающая половой член, у основания головки образует складку, носящую название крайней плоти. На внутренней поверхности этой складки, со стороны, прилегающей к головке, расположено много мелких желез. Их секрет с отторгнутым жироперерожденным эпителием образует особую творожистого вида смазку — смегму. У мужчин, не соблюдающих гигиенических требований, т. е. не совершающих ежедневного обмывания полового члена теплой водой с мылом, под крайней плотью может возникнуть воспалительная реакция. Чаще всего она заканчивается благополучно после обмывания или ванночки со слабым раствором марганцовки, однако иногда может вызвать серьезные осложнения.

В более серьезных случаях несоблюдение личной гигиены приводит к накоплению содержимого в полости крайней плоти, присоединению инфекции и воспалению слизистой оболочки головки члена или внутреннего листка крайней плоти, или к одновременному поражению и того и другого. Если же крайняя плоть узкая (такое состояние называется фимозом), воспаление может быть довольно тяжелым.

Повторяем: чтобы избежать этих серьезных неприятностей, часто бывает достаточно обмывать ежедневно открытую головку полового члена и внутренний листок крайней плоти теплой водой.

Для большинства мужчин, прежде всего молодых, оказывается важным вопрос о размерах полового члена. Многие именно с этим связывают свои сексуальные возможности. Подробнее обо всем этом мы поговорим позже, здесь же только укажем, что в ненапряженном состоянии длина члена у взрослых мужчин колеблется от 5 до 10 см, а при эрекции увеличивается до 12—16 см, редко больше.

Есть несколько аномалий развития полового члена, при которых действительно надо проявлять беспокойство родителям и своевременно обращаться за медицинской помощью. К счастью, эти аномалии встречаются весьма редко. Мы имеем в виду гипо- и эписпадию. Этими латинскими терминами обозначают состояния, при которых отверстие мочеиспускательного канала располагается не на головке члена, а на задней (гипоспадия) или передней

(эписпадия) поверхности — в середине члена или даже у его корня. При последней аномалии может встречаться и такая тяжелая форма, как расщепление всей передней поверхности члена с вовлечением мочевого пузыря.

Крайняя плоть у мальчиков крепится к задней (нижней) поверхности головки полового члена с помощью тонкого листка кожи, так называемой уздечки. Иногда при попытках полностью обнажить головку члена, при мастурбации, а также при половом сношении эта уздечка разрывается, вызывая небольшое кровотечение и умеренную болезненность.

Половое созревание у мальчиков проявляется ускоренным ростом и прибавкой в весе. К 13—14 годам увеличиваются размеры полового члена и яичек, а несколько позднее (к 15—16 годам) появляется юношеский пушок на верхней губе, волосы на лобке и в подмышечных впадинах. Увеличиваются и становятся болезненными грудные железы, грубеет голос.

Период полового созревания, в принципе очень физиологичный, далеко не всегда проходит гладко и может вызвать законное беспокойство не только у самого ребенка, но и у его родителей. Так, в это время мальчики могут полнеть или, наоборот, излишне худеть, непропорционально быстрый рост легко приводит к искривлению опорно-двигательного костного аппарата. Более чем у половины юношей отмечается относительная недостаточность сердечно-сосудистой системы, не поспевающей за бурным ростом и повышающимися в связи с этим нагрузками.

Кожа, особенно на лице, становится жирной, пористой, угреватой. Угри, называемые юношескими, надолго могут испортить самочувствие и настроение — они обезображивают лицо в тот самый период, когда у юношей появляется половое влечение, возникает первая юношеская любовь и каждому хочется быть красивым. И мы, врачи, и родители, конечно, успокаиваем детей, но чаще всего наши слова не оказывают заметного действия — все равно мальчишки выдавливают их, соскабливают, прокалывают... И иногда вместо юношеских угрей развивается гораздо более тяжелое осложнение. Поэтому целесообразнее не запрещать проводить туалет кожи, а научить, как это делать — тщательно вымыв руки, протереть кожу лица одеколоном или салициловым спиртом...

Вторым неприятным моментом у многих является силь-

ная потливость и особый запах пота, который вырабатывается специальными железами, начинающими функционировать именно в период полового созревания. Иногда, особенно если личная гигиена соблюдается не так, как следует, этот запах может вызвать неприятные ощущения.

Нервная система в эти годы весьма напряжена, часто происходят ее срывы — то беспричинный смех, то глубокая угрюмость и озлобление. Не всегда адекватна реакция юношей на всевозможные раздражители, иногда доброжелательная усмешка может вызвать в ответ взрыв негодования или грубость. В это время дети больше ценят и прислушиваются к мнению сверстников, нежели к советам взрослых — учителей и родителей.

Одним из наиболее характерных признаков полового созревания являются эротические сны и ночные эрекции полового члена с последующим семяизвержением — поллюции. Не подготовленного к этому мальчишку они пугают, а кроме того, от поллюций остается след на белье, чего он, естественно, стесняется. Задача родителей — объяснить ему закономерность подобных явлений, их безвредность и физиологичность и научить правильно относиться к ним. Спокойное доброжелательное отношение (и не только к поллюциям) поможет юноше легче пережить этот весьма ответственный и важный период и будет способствовать становлению настоящего мужского характера.

# АНАТОМИЯ И ФИЗИОЛОГИЯ ЖЕНСКОЙ ПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ

Изо всего того,
Чем люди дышат,
Что не даст
Качнуться и упасть,
Есть красота.
Она из благ всех выше,
А выше красоты
Лишь страсть.

*В. Федоров*

Не надо быть поэтом, чтобы (иначе лишь сформулировав, другими словами лишь выразив свою мысль) сказать — нет на земле ничего прекраснее женщины, женской красоты. И недаром еще древние люди, не умевшие ни слагать стихов, ни даже абстрактно излагать свои чувства, лепили из глины фигурки своих соплеменниц или украшали их изображениями стены своих жилищ-пещер.

Что же это за чудо такое — женщина, что же это за чудо — красота женского тела? Объяснить его, как и любое чудо природы, невозможно. Или, вернее, можно, разделив на составные части, познакомившись детально со строением и функциями каждой отдельной мышцы, косточки, органа, системы органов. Но тогда погибнет ощущение красоты, исчезнет целостность восприятия. Как же быть, ведь в наше время нужно знать и анатомию, и физиологию, однако надо сохранить и чувство красоты...

В половой системе женщины различают наружные и внутренние половые органы. К наружным органам относятся большие и малые половые (срамные) губы, вход во влагалище, клитор, а у девственниц — и девственная плева. В значительной степени обоснованным является мнение ряда авторов о том, что сюда же следует причислить лобок и грудные железы. К внутренним половым органам относятся яичники, маточные трубы, матка, влагалище.

Лобок — небольшое возвышение в нижней части живота, образованное валиком подкожного жира. По верхнему краю лобка проходит граница оволосения у взрослых женщин.

Книзу от лобка идут две параллельные кожные складки, внутри которых также хорошо развита жировая клетчатка. Вся толща этих складок (больших половых губ) пронизана громадным количеством кровеносных сосудов и высокочувствительных нервных окончаний. Развиваться они начинают в период полового созревания, а после прекращения менструаций атрофируются.

Если снаружи большие половые губы покрыты кожей, то внутренняя их поверхность, постепенно переходящая в малые срамные губы, блестящим розоватым цветом напоминает слизистую оболочку. Здесь еще больше нервных окончаний и громадное число сальных, а также потовых желез.

Большие половые губы прикрывают малые половые губы, или нимфы, которые являются кожными складками. Пространство между малыми половыми губами носит название преддверия влагалища. Внутренняя структура малых половых губ достаточно сложна, в частности, в их толще имеется специальная так называемая эректильная (пещеристая) ткань, которая при сексуальном возбуждении значительно увеличивается в объеме. В некоторых случаях малые половые губы увеличиваются до такой степени, что выходят наружу, раздвигая большие половые губы.

Большие и малые половые губы механически и с помощью специальных железок (т. е. химически) ограничивают путь во влагалище и дальше, к матке, различным микроорганизмам, которых всегда много на одежде, постельном белье и т. д. Эти защитные функции они выполняют надежнее, если женщина не забывает о правилах личной гигиены.

Выше малых срамных губ, над наружным отверстием мочеиспускательного канала, располагается важный орган полового чувства женщины — клитор. По своему строению и форме он соответствует мужскому половому члену, но гораздо меньше его.

У сексуально невозбужденной женщины клитор иногда трудно увидеть даже при осмотре. А вот при половом возбуждении он увеличивается в размерах и начинает выступать над половыми губами. В клиторе, как и в мужском половом члене, различают головку, тело и корень. По данным А. М. Свядоща, головка клитора в 3—4 раза богаче нервными окончаниями, чем головка полового члена. Свя-

дощ утверждает, что «видимо, нет корреляции между размерами клитора и эротической реакцией женщины на его раздражение». При сексуальном возбуждении происходит эрекция клитора так же, как и эрекция мужского члена.

При разведении малых половых губ хорошо видна тонкая эластичная перегородка кольцевидной (у большинства девушек) формы. Это девственная плева, служащая как бы границей между наружными и внутренними половыми органами. В этой перегородке имеется одно или несколько мелких отверстий, через которые изливается кровь при менструации. В норме девственная плева разрывается во время первого или последующих половых актов. При этом возникает несильная боль и выделяется немного крови.

Однако достаточно часто наблюдаются всевозможные вариации как самой перегородки, так и отверстий в ней. В одних случаях она оказывается совсем без отверстий и тогда при первой же менструации (в подростковом возрасте) приходится нарушать ее целостность хирургическим путем, в других — девственная плева образует лишь фестончатые выросты по бокам влагалища и не только не разрывается при первом сношении, но вообще сохраняется (иногда годы), несмотря на активную половую жизнь, до родов.

Специалисты определяют и некоторые другие аномалии развития, а также состояния (например, сильный страх боли), из-за которых при первом в жизни сношении кровь может не появиться или ее будет так мало, что кровотечение окажется незаметным. Для абсолютного большинства молодых мужей факт наличия или отсутствия кровотечения не играет никакой роли. Однако в ряде случаев отсутствие крови приводит к ревности и серьезным конфликтам.

Девственная плева закрывает вход во влагалище — своеобразную мышечную трубку длиной 6—10 см и диаметром в средней части до 3 см. Впереди эта трубка открыта и сообщается с атмосферой, а задний ее конец охватывает шейку матки. Внутренняя поверхность влагалища выстлана слизистой оболочкой, в клетках которой много специального сахара — гликогена. Это имеет огромное значение для сохранения стерильности и самого влагалища и матки: попадающая сюда микрофлора вызывает распад гликогена до молочной кислоты, которая убивает проникшие микроорганизмы.

Во время сексуального возбуждения, а особенно начав-

шегося полового акта, многочисленные железки стенок влагалища выделяют секрет, имеющий щелочную реакцию. Такая же реакция и у спермы. Это обеспечивает сохранение жизнеспособности сперматозоидам, поскольку последние инактивируются кислотой, но это же создает возможности для занесения во внутренние половые органы женщины болезнетворных микробов. Результаты исследований показывают, что щелочная реакция секрета во влагалище сохраняется до 10 часов после сношения. Понятно, что за это время в идеальных условиях для бактерий может произойти резкое увеличение их количества и возникнуть воспалительный процесс. Для профилактики подобного тщательную гигиену должна соблюдать не только женщина, но и мужчина.

Как уже говорилось, внутренний конец влагалища охватывает шейку матки. Матка — это грушевидной формы мышечный орган, располагающийся в малом тазу и служащий местом, где происходит развитие плода после зачатия. Широкая верхняя часть называется телом, а узкая нижняя — шейкой. В шейке проходит канал, соединяющий полость матки с полостью влагалища, а в полость матки открываются два симметричных канала маточных труб.

Изнутри полость матки выстлана специальным слоем эпителия, который очень чутко реагирует на изменение концентрации половых гормонов. Эти изменения имеют определенную цикличность (менструальный цикл): сперва их количество увеличивается и эпителий становится рыхлым, затем уменьшается и он отторгается (если оплодотворение не наступило), вызывая менструальное кровотечение. У большинства женщин полный цикл длится 28 дней — лунный месяц (отсюда и второе название менструального кровотечения — месячные), но может быть как короче — до 21 дня, так и длиннее — до 32 суток и более.

Во время полового акта матка не остается безучастной к происходящему, а изменяет свое положение и мышечный тонус (раскрывается шеечный канал), способствуя проникновению в ее полость сперматозоидов. Одновременно с пульсирующими сокращениями мышц стенки влагалища при оргазме наступают такие же сокращения и тела матки, в результате чего из шеечного канала выталкивается слизистая пробка, служащая своеобразной преградой для проникновения внутрь микробов.

В верхней части от матки отходят парные маточные трубы, или яйцеводы. Длина их от 6 до 20 см, в среднем 10—12 см. Внутренний конец трубы открывается в полость матки, наружный, расширенный до 2 см в диаметре,— в брюшную полость, непосредственно над яичником. Под воздействием половых гормонов трубы испытывают колебания своего тонуса и к моменту созревания яйца делаются наиболее готовыми принять его.

Как только созревшее яйцо показывается из разорвавшегося фолликула яичника, мышцы маточных труб усиленно сокращаются, что способствует попаданию его в полость трубы.

Оплодотворение происходит в узком отделе маточной трубы, куда (со скоростью примерно 3 мм в минуту) попадает сперматозоид. Оплодотворительная способность у яйца сохраняется от 12 до 48 часов, у сперматозоидов приблизительно столько же. Зная это, женщины с установившимся менструальным циклом большую часть времени могут жить активной половой жизнью без опасений забеременеть (подробнее об этом в специальной главе).

В норме оплодотворенное яйцо находится в трубе не более 5 суток. К этому сроку под влиянием гормонов в эпителии матки происходят такие изменения, что яйцо может к нему прикрепиться и начать развитие. Если это произошло, матка бурно растет и к концу беременности увеличивает свою массу в 20 и более раз.

Так же, как при оргазме, шеечная пробка выбрасывается при каждой менструации. Поэтому категорически запрещаются половые сношения во время менструального кровотечения. В шеечном канале нет защитной кислой реакции, а главное, полость матки представляет собой сплошную раневую поверхность, весьма восприимчивую к заражению любыми болезнетворными микробами. Между прочим, еще задолго до современного развития медико-биологических знаний люди знали, что вступать в сношение с женщиной в период менструации нельзя. У многих и сегодня еще находящихся на уровне первобытного человека племен одним из самых жестоко караемых преступлений является попытка половой близости с женщиной во время менструации. К сожалению, в наши дни встречаются молодые люди, которые не придерживаются этого правила, и гинекологам нередко приходится иметь дело с серьезными воспалительными процессами у женщин.

Важнейший внутренний половой орган женщин — яичники. Их два, располагаются они по обе стороны от матки в малом тазу. Небольшие по размерам (в среднем 3×2×1 см) и массе (5—8 г), они содержат у новорожденной девочки от 30 до 400 тысяч первичных фолликулов — незрелых яйцеклеток. От начала менструального цикла и до его прекращения успевает созреть около 400—500 яйцеклеток, а остальные гибнут и претерпевают обратное развитие.

Но ежемесячное обеспечение созревания яйцеклетки — только одна из функций яичника. Вторая функция эндокринная — выработка женских половых гормонов, в значительной степени определяющих как развитие всего организма по женскому типу (т. е. половых органов и вторичных половых признаков), так и функцию внутренних половых органов. Кроме непосредственного влияния на организм «по специальности», половые гормоны способствуют нормализации процессов обмена веществ, стимулируют деятельность кроветворных органов, а также высшую нервную деятельность.

С некоторыми оговорками к наружным половым органам причисляют грудные железы. Главная функция их известна всем и заключается в выработке молока на период кормления ребенка грудью. Кроме того, грудные железы являются одной из чувствительнейших эрогенных зон, при раздражении которой (в частности, сосков) у многих женщин возрастает сексуальное желание. В фазе полового возбуждения мышцы груди несколько сокращаются, в связи с чем сосок удлиняется на 0,5—1 см и тонус его повышается. После спада полового возбуждения все постепенно возвращается в исходное состояние...

# ПЕРВАЯ БРАЧНАЯ НОЧЬ

Но ведь чувства тем и хороши,
Что горят красиво, гордо,
смело.
Пусть любовь начнется.
Но не с тела,
А с души, вы слышите,
с души!

*Э. Асадов*

Разные люди предстают перед столом, застланным красной скатертью, для разных людей звучит свадебный марш Мендельсона. Одних привела сюда Любовь, других — чувство долга, третьих, возможно, расчет. Плохо ли это? Однозначно ответить нельзя. Хотя бы потому, что когда социологи опросили 15 тысяч молодых рабочих, служащих, инженеров, научных работников, то третья часть из них ответила, что любви нет, что это иллюзия или выдумка поэтов (данные из книги Ю. Б. Рюрикова «Трудность счастья». М., 1977). И с подобным мнением необходимо считаться.

Размышляя о «кризисе» любви, Ю. Б. Рюриков приводит слова А. П. Чехова: «Любовь — или это остаток чего-то вырождающегося, бывшего когда-то громадным, или же это часть того, что в будущем разовьется в нечто громадное, в настоящем же оно не удовлетворяет, дает гораздо меньше, чем ждешь».

Спор о любви продолжается. Ежедневно участвуют в нем не только ученые и поэты, социологи и врачи, но также все мы — просто живые люди, те самые, которым повезло встретить свою Любовь и которым не повезло. Но, споря, мы тем не менее понимаем, что даже те, кому не повезло, за редким исключением все же вступают в брак. И можем ли мы их за это винить, считать их брак каким-то второсортным, не слишком высокого качества? Нет, разумеется, нет. Особенно, если женятся не 18—20-летние юноши и девушки, а люди более взрослые, более умудренные опытом. И ничего зазорного в том, что в соединении такой пары известную роль сыграл расчет (не мер-

кантильный, конечно, а трезво-житейский), мы не видим. И не только мы. Вспомните, как горячо поддержали читатели «Литературной газеты» идею «электронной свахи». Один из авторов этой книги по заданию редакции газеты проводил интервьюирование подписчиков по специально разработанному опроснику. Выбор опрашиваемых производился по такой методике: в почтовом отделении устанавливалось общее число подписчиков газеты, затем оно делилось на определенный коэффициент и посещались семьи, на которые пал жребий. Среди них были престарелые пенсионеры, молодые рабочие, студенты, люди, не сумевшие устроить свою судьбу, и те, кто прожил в счастливом браке не один год. Но абсолютное большинство (более 90% опрошенных) идею «электронной свахи» одобрили. А ведь основной принцип подбора пар ею — расчет.

Статистика разводов в нашей стране и в социалистических странах не только не отмечает, что вступившие в брак по расчету люди разводятся чаще тех, кто женился по любви, но, наоборот, подчеркивает бо́льшую стабильность таких семей. Понятно, не любовь в разводах виновата, а влюбленность, которая в юные годы иногда оценивается как любовь. И потому можно считать, что браки, заключенные без любви, не менее долговечны и счастливы, чем все остальные.

Столь длинное отступление от темы (а впрочем, отступление ли?) нам понадобилось для того, чтобы более точно назвать адресата, кому мы в первую очередь предназначаем эту главу. Так вот — это те две трети юношей и девушек, которые приходят в ЗАГС или во Дворец бракосочетаний, взяв за руки третьего участника радостных событий — Любовь.

Почему именно они? Потому что они молоды или даже юны, потому что они совершенно неопытны, ну, и потому, что они мало еще что знают.

...Шумит, гуляет веселая свадьба. Чем пышнее, чем многолюднее, чем дороже — тем престижней. Для кого? Для жениха? Для невесты? Да нет, как правило, для родителей — «и мы не хуже других; знай, мол, наших». Мы не надеемся, что своей книжкой сумеем как-то существенно повлиять на этот мещанский пережиток, что, прочитав ее, многие сразу же откажутся от пышных торжеств, заменив их скромным родственно-дружеским ужином. Но

считаем своим долгом присоединить и наш голос в поддержку тех, кто уже не раз и устно и письменно призывал к этому (статьи в «Правде», «Комсомольской правде», в журналах, выступления по радио и телевидению).

Бороться с пережитками трудно. Но пусть для тех, кто собирается «шикануть», кто с купеческой щедростью снимает ресторан на 200 гостей («заходи прохожий, выпей с нами тоже!»), одним из доводов в пользу отказа от грандиозного мероприятия послужит случай, свидетелем которого был один из авторов этой книги.

В кафе играли свадьбу. Сколько гостей присутствовало там, мы, дружинники, не считали, но вместе с нарядом милиции все время старались держать в поле зрения вход в кафе и площадку перед ним. Часа через два после начала там постоянно толпились молодые люди, не очень уверенно державшиеся на ногах. Пощипывал за уши мороз, ветерок закручивал лисьи хвосты поземки. «ЧП» случилось около одиннадцати. В зале вдруг вспыхнула драка. Жениху расквасили нос, невесте разорвали фату. Как выяснилось позднее, причиной послужил спор между гостями одной стороны с гостями другой. Кто-то кого-то обвинил в жадности, в том, что в конверте была только поздравительная открытка, но не было купюр.

Невеста побежала домой. Придерживая на груди порванную фату, стуча зубами от холода и обиды, она бежала одна по темной пустынной улице, и ни милиция, ни дружинники не осмелились ее остановить. В кафе даже не заметили ее исчезновения...

Но, естественно, не только из-за возможности пьяного скандала мы против излишеств на свадьбе. Мы — против пьянства. В принципе — против всякого, в частности — против употребления спиртных напитков молодоженами. И если свадьба скромная, в присутствии только самых близких и родных, то вероятность того, что молодожены ограничатся на весь вечер бокалом шампанского, намного выше, чем если отмечается она пышно, разгульно. Всегда в многочисленной компании найдется неумный гость, который начнет скандировать: «Пей до дна, пей до дна...» И почти всегда в таком случае окажется рядом еще кто-то, кто его поддержит. А между тем свадьба — не ординарная вечеринка, не рядовое застолье. Ведь после нее молодым предстоит первая брачная ночь.

...Шумит, гуляет веселая свадьба. И все меньше и

меньше остается времени до того момента, когда впервые молодожены войдут одни в комнату и за ними закроется дверь. И что значат все волнения, беспокоившие их до сих пор, по сравнению с предстоящим сейчас таинством. Первая брачная ночь... Она может за минуты подарить высочайшее блаженство физического обладания друг другом или исковеркать всю жизнь.

Молодожены, естественно, взволнованы, напряжены. Особенно нервничает невеста. И легко понять, почему. Как правило, для нее это действительно первая ночь, когда она начнет половую жизнь. Еще она боится боли, которая, как ей известно, должна наступить при разрыве плевы. Ну, а самое, бесспорно, главное — просто женщины отличаются большей эмоциональностью...

Молодой муж должен, просто обязан, проявить максимум внимания и такта, чтобы ни случайно, ни тем более специально не нанести своей любимой травмы, прежде всего душевной. И поэтому он должен быть трезв. (О других мотивах, заставляющих нас требовать трезвости, в частности, о возможности зачатия неполноценного ребенка, говорится в специальной главе.)

Самым ответственным моментом первой брачной ночи является, несомненно, первое половое сношение. Перед ним все отступает, все тушуется. Даже если бы мы привели здесь очень подробные советы, как следует себя вести в первую брачную ночь, вряд ли они принесли бы пользу. Беседуя с теми, кто уже вступил в брак, кто уже пережил эту первую брачную ночь, убеждаешься: волнение у молодых настолько велико, что обо всех советах они забывают. Может быть, правильно делают, потому что соблюдение любых советов требует какого-то контроля, а любовь против контроля.

Практически любой мужчина из каких-нибудь источников, но уже знает, что он должен почувствовать, если плева сохранена. И, к сожалению, некоторые новоиспеченные мужья вместо того, чтобы ласкать молодую жену и самому полностью отдаться любви, с напряжением ожидают, встретит ли его половой член преграду или нет. И если нет...

А между тем отсутствие преграды еще ни о чем не свидетельствует. Во-первых, как мы уже говорили, девственная плева от рождения может быть недоразвитой; во-вторых, отверстие в ней, также от рождения, может

быть достаточно большим и не препятствовать введению полового члена.

И потому лучше не идти в ЗАГС с девушкой, в порядочности которой сомневаешься. А если уж пошел в ЗАГС, все подозрения и недоверие следует оставить за его порогом, но ни в коем случае не возлагать на первое сношение еще и дополнительной функции — быть мерилом целомудрия будущей жены. Надо любить и верить, что твоя избранница, твоя суженая тебя также крепко любит и тебе верит, а все остальное — мелочь, о которой не стоит и думать.

Как бы ни сжигала страсть молодых (чаще, правда, только мужа), мы хотели бы все же предостеречь их от поспешности в эту первую брачную ночь. Это трудно — не спешить, но возможно и к этому надо стремиться. Почему? Вот как отвечает на вопрос М. Монтень: «Новобрачные, у которых времени сколько угодно, не должны торопиться и подвергать себя испытанию, пока не готовы к нему; и лучше нарушить обычай и не спешить с воздаянием должного брачному ложу, где все исполнено волнения и лихорадки, а дожидаться, сколько бы ни пришлось, подходящего случая, уединения и спокойствия, чем сделаться на всю жизнь несчастным, пережив потрясение и впав в отчаяние от первой неудачной попытки».

А неудачи бывают. И по «вине» (берем слово в кавычки, поскольку это нельзя назвать виной в буквальном смысле) невесты, и по «вине» жениха. Так, в ряде случаев психологическая неподготовленность девушки к половому сношению, отсутствие элементарных познаний в вопросах пола вызывают у нее естественный страх перед первой близостью. Страх может быть таким сильным, что даже физически крепкий мужчина не в силах преодолеть активного сопротивления жены. В сексологии это получило название «несостоявшейся дефлорации». Иногда подобное явление длится не только первую брачную ночь, но весь «медовый» месяц (понятно, что он становится не медовым, а полынногорьким) и даже годы. В нашей практике максимум такого, по меткому выражению А. М. Свядоща, «девственного брака» продолжался 13 лет. А всего за 10 лет работы Минской консультации по вопросам брака и семьи подобных случаев было около 70. Мало? Может быть, и мало, если сравнивать с числом всех вступивших за эти годы в брак. Но здесь

нельзя оперировать просто числами, ведь для них, для этих 20 молодых жен и мужей, подобное — серьезное несчастье. Да и цифры эти скорее всего не отражают истинного положения — сказывается, видимо, неосведомленность о существовании сексологической консультации и о том, что там могут помочь. По крайней мере в Ленинградской консультации по вопросам семейной жизни более 8% всех обратившихся за помощью женщин жаловались на невозможность начать половую жизнь именно из-за зафиксированного в сознании страха перед «сильной болью, которая обязательно сопровождает первый половой акт».

Чаще всего возникновение страха — следствие недостаточного или неправильного сексуального воспитания, особенно у лиц с тревожно-мнительными чертами характера.

Или другая ситуация (кстати, встречающаяся чаще), где неудача была вызвана «виной» мужа.

...Важнейшее значение для самоутверждения мужчин имеет успешность первого в брачную ночь полового акта. Здесь необходимо учитывать некоторые привходящие моменты (мы о них уже говорили, но вынуждены повториться), например распространенное среди части населения мнение о вреде онанизма, наносимом всему организму, но прежде всего его половой системе. А так как в период юношеской гиперсексуальности подобная форма самоудовлетворения распространена, то многим молодым мужьям первая брачная ночь задает и такой вопрос: «А насколько навредило мне занятие онанизмом?»

Удачный первый акт сразу же «снимает» все проблемы или по крайней мере отодвигает их на далекое «потом». А если неудача? Нам известен случай, когда вторую попытку мужчина совершил только спустя... 17 лет. Понятно, что развод в этой ситуации был абсолютно напрасным. Но этот пациент заявил: «Я был уверен, что после онанизма у меня никогда ничего не получится и решил не мучить жену, которую сильно любил...» Сейчас этот немолодой уже мужчина женился вторично. Жалоб сексуального характера не предъявляет.

Преждевременная эякуляция в первую брачную ночь имеет место довольно часто. И это легко объяснить, и этого не следует бояться ни мужчине, ни женщине. Но женщине, кроме того, следует воздержаться от комментариев

или, еще хуже, упреков. А последнее, к сожалению, не редкость.

«Ты меня обманул. Почему ты раньше не сказал о своей болезни,— бросила в лицо мужу упрек молодая жена после первой брачной ночи.— Мне мама говорила, что если в первую ночь ты ни на что не способен, то это останется на всю жизнь. А такой ты мне не нужен». И невдомек было ей, а особенно ее матери, что половое воздержание, значительная нервная нагрузка, связанная со свадьбой и предсвадебными заботами, острые ощущения от долгожданной близости и вида обнаженного тела любимой — все это закономерно приводит (и привело) к ускоренному окончанию полового акта. И это не страшно. Страшны слова, упреки — после них действительно может развиться страх близости.

С первой брачной ночи и до золотого супружеского юбилея, а может быть, и до бриллиантовой свадьбы, жена **никогда** не должна оценивать сексуальные способности мужа отрицательно независимо от того, получает она удовлетворение или нет. Только **положительная** оценка может стимулировать половую силу мужчины. Поэтому ни в шутку, ни всерьез, ни наедине, ни тем более при посторонних ни в коем случае даже намеком жена не должна упрекать мужа в половой несостоятельности. Упреки, угрозы «найти другого», насмешки являются весьма серьезной психической травмой, еще более усугубляющей сексуальные расстройства.

Нигде, как в браке, люди должны быть альтруистами (т. е. бескорыстно заботиться о благе другого), но во сто крат больший альтруизм требуется в половой жизни. Не получила сегодня удовлетворения? Получишь завтра, через неделю или месяц. Но если, успокоив мужа ласковыми словами, порадуешься вместе с ним даже маленькому успеху, то и большой ждать себя не заставит. А если упрекать, то и из случайной неудачи может развиться стойкая половая слабость.

Рекомендации М. Монтеня «не спешить» в первую брачную ночь, если их, конечно, выполнять, помогут избежать и других неприятностей.

Так, хотя даже очень грубые в повседневной жизни мужчины вряд ли сознательно пойдут на грубое отношение к жене в первую брачную ночь, число женщин, жалующихся именно на это, относительно велико. Здесь в

основном две причины. Первая — алкогольное опьянение, которое не позволяет молодому мужу проявить свои лучшие человеческие качества, поскольку они тормозятся спиртом в первую очередь, и вторая — бытующее среди определенной части молодых людей убеждение, что первая близость должна быть, несмотря ни на что, в первую же ночь, а отсюда стремление мужа «доказать свою мужскую силу» даже при не подходящих для этого обстоятельствах.

Как бы то ни было, но, к сожалению, приходится констатировать, что грубость довольно часто имеет место и наносит молодой женщине долго не забывающуюся травму. Приведем типичный пример такого поведения.

...Свадьба подходила к концу, некоторые из гостей уже «откланялись», и молодой муж, до этого державшийся прекрасно, по совету друга выпил целый фужер водки «для храбрости». Опьянел молодожен быстро. Сказались и усталость, и напряжение последних дней. И больше, чем любви, захотелось ему спать. Но... положение обязывает. И он, даже не дождавшись, когда жена разденется, грубо накинулся на нее. Сопротивление ее воспринял как каприз, как незаслуживающую внимания мелочь... После полового акта он тяжело заснул, а молодая женщина, обиженная до глубины души поведением мужа, всю ночь проплакала...

В Консультацию она пришла к исходу четвертого месяца замужества. Жалобы? На отсутствие полового желания, на неприятные ощущения во время интимной близости, на мысли о том, что никогда уже она не сможет с радостью отдаться по-прежнему любимому мужу.

Нельзя спешить молодоженам еще и по той простой причине, что при разрыве девственной плевы иногда возникает боль и появляется кровотечение. Конечно, эта боль далеко не так сильна, как многим кажется, а кровотечение редко бывает большим, но все-таки и то и другое, даже нерезко выраженное, отвлекает мысли молодой жены от происходящего, резко снижает чувствительность. Поэтому после разрыва плевы возобновлять половое сношение в эту ночь не рекомендуется, а второе сношение желательно не ранее, чем через несколько дней.

Повторный половой акт следует начинать максимально осторожно, осведомившись у жены, не причиняете ли ей боль. Надо помнить, что в норме, даже и без учета боли от разрушенной плевы, движения полового члена во влагалище иногда бывают болезненными, если не выделилась специальная смазка, которая уменьшает трение.

Смазка же эта выделяется непроизвольно, в результате сексуального возбуждения женщины. Однако в силу перечисленных выше причин возбуждение в первые дни может или отсутствовать, или быть недостаточным.

Одним из видов неудачи в первую брачную ночь может оказаться неспособность мужчины преодолеть сопротивление девственной плевы, или потому что она слишком плотная, или потому что наступила слабая эрекция, или еще потому что женщина боится полового акта и не только не помогает мужу, но активно избегает этого. Как правило, все эти причины со временем исчезают и если и не с первой попытки и не в первую брачную ночь, но нормальная половая жизнь все-таки устанавливается.

Лишь очень немногие девушки способны уже в первую брачную ночь испытать оргазм во время сношения. Для значительной же части женщин должны пройти месяцы, а иногда и годы, прежде чем они смогут при близости с мужем испытывать оргазм. Конечно, это не значит, что все эти месяцы или годы они должны избегать половых сношений — в таком случае они рискуют вообще не научиться познавать счастье половой любви. Однако молодому мужу следует помнить об этом и не требовать бурного проявления страсти в первые дни после замужества. И, конечно, ему нельзя бросать своей жене упрек в холодности, а тем более приводить в пример женщин, с которыми он ранее был знаком. А это, как ни странно, иногда случается.

...Женщина 27 лет, педагог, обратилась в Консультацию с просьбой «помочь ей стать страстной». Замужем 3 года, муж работает техником на стройке, старше ее на 6 лет.

Первое в жизни половое сношение в браке 3 года назад. Несколько недель «ничего особенного» во время близости не испытывала, хотя половой акт продолжался довольно долго. Буквально с первой ночи постоянно слышала упреки и насмешки, что она «не такая, как все женщины. Вот у нас на стройке женщины, настоящие, темпераментные, не тебе чета. А ты, как рыба...»

После нескольких недель супружеской жизни стала испытывать настоящий оргазм, но муж не поверил, заявил, что притворяюсь. С тех пор стала себя сдерживать. Сначала это было трудно, потом все легче и легче, а теперь уже сдерживаться и не приходится — оргазм почти перестал наступать...

Наконец, последнее, почему молодоженам не следует спешить.

Хотя ко времени вступления в брак уже всем извест-

но, «откуда» берутся дети, твердых знаний по предупреждению беременности молодым людям очень часто не хватает. А далеко не всегда целесообразно уже с первой брачной ночи не предохраниться от зачатия. И тут получается довольно двусмысленная ситуация. С одной стороны, алкогольное опьянение, физическая и нервная усталость, перевозбуждение могут с большей вероятностью, чем в другие дни, привести к тому, что ребенок родится с теми или иными врожденными уродствами или аномалиями. Но с другой — нет ничего более неэстетичного (да и неэтичного), чем, например, надевание презерватива у постели новобрачной, а тем более использование любых противозачаточных средств, применяемых самой женщиной.

Выход? Однозначного ответа дать нельзя, но, вероятно, наиболее подходящим в ситуации, если с зачатием хотят повременить, можно считать прерванное половое сношение.

...Шумит, гуляет веселая свадьба. Но все взволнованней поглядывает на часы жених, все тревожнее и тревожнее на душе у невесты. Через час, нет, уже через полчаса войдут они впервые в спальню и за ними закроется дверь. И наступит та единственная в жизни ночь, которая зовется первой брачной и которая очень часто и во многом определяет судьбу семьи. В ней, в этой ночи, как в каком-то фокусе, сошлись сейчас десятки различных нитей. Здесь сконцентрировались десятки чувств и мыслей, случайностей и закономерностей. И от того, насколько умно и тактично, любя и испытывая нежность к супругу, поведут себя молодожены, зависит, поселится ли счастье под их крышей. Поэтому, пожалуйста, не спешите. Не спешите действовать, не спешите с выводами.

# О САМОМ ИНТИМНОМ

Как второе пришествие,
Как сто крыльев на взлете,
О веселое сумасшествие
Торжествующей плоти!..
Нежность
До первозданного
Побледнения лика,
До глухого, гортанного
Лебединого клика.
И восторг
До отчаянья,
До высокого очень,
До немого молчания,
До безмолвия ночи.

*В. Федоров*

О самом интимном в супружеской жизни — половой близости можно сказать так красиво и образно, как сказал поэт в стихотворении, выбранном нами для эпиграфа. Можно сказать и по-другому, например, так, как пишется в научных статьях: «Половой акт — это парный акт, в котором участвуют два разнополых партнера и который совершается либо с целью воспроизведения себе подобных, либо с целью получения так называемого сексуального удовлетворения (наслаждения)».

В этой главе мы вынуждены прибегать к настолько сухому стилю, что называем мужа и жену «партнерами». Если этот стиль не так отчетливо проявлялся в предыдущих главах, то здесь, где предстоит описание самых интимных отношений, он будет преобладать.

Нужна ли в этой книге или вообще в книгах подобного рода глава об интимной близости? Ведь люди умели совершать половые сношения задолго до того, как изобрели письменность, а животные справляются с этой задачей, даже не умея разговаривать. Все это, безусловно, так. И, несомненно, самый неопытный юноша и самая целомудренная девушка без малейшей подсказки осуществят половое сношение, будь у них на то обоюдное согласие.

Тем не менее мы убеждены, что такая глава нужна, потому что сегодня к интимной близости прибегают не только для «воспроизводства себе подобных», но и для

но, «откуда» берутся дети, твердых знаний по предупреждению беременности молодым людям очень часто не хватает. А далеко не всегда целесообразно уже с первой брачной ночи не предохраниться от зачатия. И тут получается довольно двусмысленная ситуация. С одной стороны, алкогольное опьянение, физическая и нервная усталость, перевозбуждение могут с большей вероятностью, чем в другие дни, привести к тому, что ребенок родится с теми или иными врожденными уродствами или аномалиями. Но с другой — нет ничего более неэстетичного (да и неэтичного), чем, например, надевание презерватива у постели новобрачной, а тем более использование любых противозачаточных средств, применяемых самой женщиной.

Выход? Однозначного ответа дать нельзя, но, вероятно, наиболее подходящим в ситуации, если с зачатием хотят повременить, можно считать прерванное половое сношение.

...Шумит, гуляет веселая свадьба. Но все взволнованней поглядывает на часы жених, все тревожнее и тревожнее на душе у невесты. Через час, нет, уже через полчаса войдут они впервые в спальню и за ними закроется дверь. И наступит та единственная в жизни ночь, которая зовется первой брачной и которая очень часто и во многом определяет судьбу семьи. В ней, в этой ночи, как в каком-то фокусе, сошлись сейчас десятки различных нитей. Здесь сконцентрировались десятки чувств и мыслей, случайностей и закономерностей. И от того, насколько умно и тактично, любя и испытывая нежность к супругу, поведут себя молодожены, зависит, поселится ли счастье под их крышей. Поэтому, пожалуйста, не спешите. Не спешите действовать, не спешите с выводами.

# О САМОМ ИНТИМНОМ

Как второе пришествие,
Как сто крыльев на взлете,
О веселое сумасшествие
Торжествующей плоти!..
Нежность
До первозданного
Побледнения лика,
До глухого, гортанного
Лебединого клика.
И восторг
До отчаянья,
До высокого очень,
До немого молчания,
До безмолвия ночи.

*В. Федоров*

О самом интимном в супружеской жизни — половой близости можно сказать так красиво и образно, как сказал поэт в стихотворении, выбранном нами для эпиграфа. Можно сказать и по-другому, например, так, как пишется в научных статьях: «Половой акт — это парный акт, в котором участвуют два разнополых партнера и который совершается либо с целью воспроизведения себе подобных, либо с целью получения так называемого сексуального удовлетворения (наслаждения)».

В этой главе мы вынуждены прибегать к настолько сухому стилю, что называем мужа и жену «партнерами». Если этот стиль не так отчетливо проявлялся в предыдущих главах, то здесь, где предстоит описание самых интимных отношений, он будет преобладать.

Нужна ли в этой книге или вообще в книгах подобного рода глава об интимной близости? Ведь люди умели совершать половые сношения задолго до того, как изобрели письменность, а животные справляются с этой задачей, даже не умея разговаривать. Все это, безусловно, так. И, несомненно, самый неопытный юноша и самая целомудренная девушка без малейшей подсказки осуществят половое сношение, будь у них на то обоюдное согласие.

Тем не менее мы убеждены, что такая глава нужна, потому что сегодня к интимной близости прибегают не только для «воспроизводства себе подобных», но и для

получения сексуального наслаждения. И в силу ряда условий интенсивность ее возросла в десятки и сотни раз, если сравнивать с периодом, когда половые акты совершались только для продолжения рода. Сейчас в абсолютном большинстве семей оба супруга выражают желание испытать наслаждение при близости, поэтому к половому акту предъявляются все более высокие требования. И для выполнения их необходимы определенные знания основ сексуального общения людей.

Какие же это требования? Во-первых, в норме половой акт должен доставлять наслаждение обоим супругам, а не только мужчине, как довольно часто бывает в семьях. Во-вторых, ритм половых сношений не должен притуплять чувства подъема, новизны, желания обладать друг другом. В-третьих, супруги, а особенно муж, после полового акта должны оставаться внимательными друг к другу, полными любви и уважения.

В тех случаях, когда муж и жена не ставят перед собой цель зачатия (о том, как предупредить нежелательную беременность, будет сказано в специальной главе), главной задачей оказывается достижение наивысшего наслаждения — оргазма. Состояния оргазма у мужчин и женщин отличаются, поэтому опишем их отдельно.

Оргазм у женщин наступает, проходя через следующие три стадии: I — появляется ощущение «невесомости» внизу живота, распространяющееся на клитор, влагалище и органы малого таза; II — возникает ощущение тепла, которое распространяется из малого таза на все туловище; прежде чем оно покинет тазовые органы, происходит своеобразный толчок, сокращение мышц половых органов и прилежащих участков тела. Это ощущение рожавшими женщинами иногда сравнивается с предродовыми схватками; III — тепло сменяется сильными ритмичными сокращениями (на медицинском языке — тазовым биением) мышц влагалища, матки, ягодиц, напоминающими удары пульса. В этот момент женщины испытывают острое чувство сладострастия, которое сопровождается непроизвольными телодвижениями, иногда слезами радости. Как мы уже указывали, у разных женщин (и у одной и той же) это протекает не одинаково. Здесь приведено «усредненное» поведение.

Внешние проявления оргазма обусловлены как темпераментом женщины, так и ее общим и половым воспита-

нием. В отдельных случаях даже темпераментная женщина, но считающая, что выражать чувства «неприлично», может силой воли сдержать себя от всяких проявлений (кроме, естественно, не поддающегося контролю тазового биения). Женщина же умеренно страстная, но правильно воспитанная и знающая, что проявления оргазма доставляют неизъяснимое удовольствие мужу, будет вести себя более раскованно.

В зависимости от темперамента и некоторых других, не всегда поддающихся учету причин, продолжительность оргазма у разных женщин неодинакова. Различаются женщины и по способности достигать состояние оргазма один или несколько раз за одно сношение. Определенное влияние на это оказывает и фаза менструального цикла. В целом же можно считать, что лишь около половины женщин, испытавших когда-либо чувство оргазма, ощущают его при каждом сношении и только несколько процентов из них — неоднократно за одну близость.

После пережитого оргазма половые органы женщины еще некоторое время остаются в возбужденном состоянии (исключая клитор, эрекция которого исчезает раньше), что не позволяет ей сразу же ощутить физическую и психическую разрядку. Чтобы довести до конца весь цикл достижения сексуального удовлетворения, мужчине необходимо затратить определенные усилия: он должен быть нежен и ласков, пока его любимая не уснет.

В ряде случаев женщина, испытав во время близости оргазм однократно, остается неудовлетворенной и ощущает потребность в повторной близости. Во избежание обид и недоразумений супругам следует знать, что сразу за эякуляцией у мужчин наступает так называемая рефрактерная фаза (иными словами, фаза покоя), во время которой даже самые изощренные ласки жены не могут вызвать эрекции полового члена. Продолжительность этого периода у разных мужчин различна: от нескольких минут до многих часов и даже дней. Испытывая самые горячие и нежные чувства к любимой женщине, искренне желая доставить ей наслаждение, мужчина в этой фазе, как бы ни «самовозбуждал себя», ни напрягал свою волю, не в состоянии добиться эрекции полового члена. И лишь по прошествии какого-то строго индивидуального срока половая система начинает «отвечать» на психиче-

скую и физическую стимуляцию, чему в немалой степени способствует правильное поведение жены.

Здесь уместно поговорить о ритме половой жизни в семье. Определяется он множеством факторов. Для женщин главное значение имеют темперамент, состояние здоровья, сексуальное воспитание, фазы менструального цикла, соответствие мужа идеалу мужчины (т. е. его личностная ценность), наличие соответствующих условий и некоторые другие. Для мужчин важны иные факторы: возраст, половая конституция, адекватность жены как сексуальной партнерши, состояние здоровья. От них фактически зависит продолжительность его рефрактерной фазы.

Зная все это, супруги должны выработать единый, обоюдоприемлемый подход к частоте половых актов, в основу которого необходимо положить желания жены и сексуальные возможности мужа. Как считает Нойберт, для большинства супружеских пар, проживших в браке более 5—8 лет, ритм половой жизни устанавливается довольно умеренный — одно, редко два сношения в неделю, или четыре — шесть сношений в месяц. Но нельзя считать эти цифры какой-то «нормой», чем-то обязательным. Тем паче нельзя подстраивать свой ритм, сложившийся в результате длительного совместного «притирания» в семье, к ритму других семей, где иные возможности (прежде всего физические у мужа). В противном случае могут возникать совершенно напрасные конфликты. А то, что так иногда бывает, нам хорошо известно.

...У супругов А., проживших вместе почти 10 лет, установился ритм половой жизни, который полностью удовлетворял и мужа и жену. Но однажды, разговорившись с подругой, А. узнала, что у людей до 30 лет частота половых сношений бывает значительно бóльшая, чем она была в ее собственной семье, и что якобы все мужчины способны на такой ритм.

Жена обвинила мужа, что он, видимо, «специально бережет силы, чтобы изменять ей». Оправданий она не слушала. Муж предпринял попытки увеличить число интимных встреч с женой, однако они привели только к более частым срывам, невротизировавшим и мужчину и женщину.

К счастью, муж в скором времени догадался обратиться к врачу. Конфликт был исчерпан, а ведь дело могло кончиться и по-другому.

Мужской оргазм более прост по ощущениям и состоит из двух стадий — предоргазма и собственно оргазма. Предоргазм — это особо сильное напряжение полового

члена, чувство своеобразного щекотания в области головки полового члена. Если в этот момент прекратить фрикционные движения во влагалище или вообще извлечь половой член, возбуждение постепенно спадает и семяизвержения не наступит. Многие мужчины, особенно когда чувствуют, что женщина еще недостаточно возбуждена, а у самого вот-вот наступит оргазм, таким образом значительно удлиняют продолжительность полового акта, хотя с каждым последующим перерывом им все труднее и труднее сдерживать себя. Наконец, в один из моментов предоргазм переходит в оргазм, который сопровождается эякуляцией. Происходит толчкообразное выбрасывание семени и быстрое снижение эрекции.

Так же как тазовое биение женщины ощущается мужчиной, выброс семенной жидкости тонко улавливается женщиной. Иногда именно в этот момент она испытывает наиболее сильный оргазм. Некоторые женщины утверждают, что самое приятное мгновение для них, когда половой член начинает терять свою упругость и становится более эластичным.

Поскольку, как мы уже говорили, в большинстве случаев интимной близости не преследуется цель зачатия, необходимо стремиться к безусловному выполнению тех трех требований (но прежде всего первого), которые предъявляются сегодня к половому акту. Иначе говоря, он должен доставлять наслаждение обоим супругам, а поэтому оба партнера во время близости должны испытать оргазм. Достижимо ли такое? Специалисты отвечают утвердительно, оговаривая лишь, что для этого супруги должны любить друг друга и не быть закоренелыми эгоистами.

Ведь получается как. Муж знает, что на теле жены имеются определенные участки, ласки которых ей доставляют особое удовольствие. Возможно, он даже знает, где они расположены. Но знает он это чисто теоретически, по «литературным данным», а не конкретно. При любовной же игре, возбужденный видом обнаженного тела своей жены, он с удовольствием ласкает те места, которые больше всего нравятся ему, больше всего возбуждают именно его. Хорошо, если «вкусы» супругов совпадают. А если нет? Ведь сплошь и рядом может оказаться, что супруг уже перевозбужден, а у жены возбуждение даже ниже первоначального.

Для исключения подобного важно, чтобы между мужем и женой существовала взаимная информация о правильности проводимых действий. Большинство молодых, да и не очень молодых, женщин, вступивших в брак, несут с собой и груз ошибок неправильного или недостаточного сексуального воспитания. Кроме того, они еще и не знают, что́ должны испытывать при близости. Ласки более интимных мест их пугают, даже если они и весьма приятны. А самое главное, женщины, как правило, в силу стыдливости и стеснительности считают неприличным сообщать мужу о своих ощущениях.

Ну, а муж, уделив то или иное время любовной игре, достигнув определенной степени возбуждения, считает, что и жена испытывает примерно то же самое, а потому и начинает половой акт. И очень мало шансов в такой семье на то, что оба супруга достигнут оргазма одновременно, или хотя бы на то, что женщина его вообще достигнет.

Совсем по-иному все происходит в тех семьях, где жена находит возможность сообщить мужу, что́ вызывает у нее особо приятное чувство. И немножко руководит им, перенося ласки с одной эрогенной зоны на другую, беспрерывно усиливая свое возбуждение. В свою очередь муж учится искусству половой любви с женой, запоминая расположение эрогенных зон и желаемую длительность ласк.

Как правило, более активный сексуальный партнер в семье — муж. И потому инициатором полового акта чаще всего оказывается он. Мотивы сближения могут быть, конечно, различными, но наиболее важны, на наш взгляд, следующие. Во-первых, это результат переполнения семенных пузырьков секретом, что ощущается мужчинами как тяжесть в половых органах, а иногда даже как тупая ноющая боль, и стремление освободиться от накопившихся половых продуктов. Во-вторых, это зримый образ сексуально адекватной женщины, вызывающий настоящее желание близости. Недаром немецкая пословица гласит, что женщины любят ушами, а мужчины — глазами. В-третьих, нередко мужчина стремится совершить половой акт не потому, что ему это необходимо, а потому, что, по его мнению, «это нужно» жене.

По-иному формируются мотивы сближения у абсолютного большинства женщин. Если у мужчины в основе

возникновения сексуального желания лежат прежде всего биологические факторы, то у женщин — психогенные. Женщина хочет получать и доставлять удовольствие только в общении с любимым человеком, ее сексуальное желание — результат взаимоотношений именно с этим, конкретным мужчиной, у нее обычно не возникает «желания близости вообще».

Правда, в какой-то степени и биологические факторы могут играть роль, по крайней мере только ими можно объяснить некоторое изменение сексуальности в зависимости от фазы менструального цикла. Однако в любом случае эти факторы служат лишь фоном, на котором появляется (или не появляется) желание интимной близости.

Чем правильнее и нежнее проводит муж любовную игру, чем больше нежных слов он успеет сказать своей любимой (некоторые врачи по этому поводу говорят, что «женщина должна купаться в ласковых словах, как в теплой ванне»), тем скорее и сильнее почувствует она возбуждение, тем больше радости принесет ему.

Мы уже писали, какие изменения наступают в половых органах женщины непосредственно перед началом полового сношения, если имела место правильно проведенная любовная игра. Однако в первые недели и даже месяцы супружеской жизни далеко не все женщины реагируют подобным образом.

Независимо от стажа семейной жизни всех супругов интересует вопрос о положении во время полового сближения. Среди мужчин, особенно молодого возраста, нет-нет да и возникнут разговоры на эту тему, во время которых можно услышать утверждения о десятках и даже сотнях поз интимного сближения, описанных в каких-то заграничных книжках.

Ну, а как же на самом деле? Книги (например, древнеиндийская «Кама сутра» или «Сказки Шахразады 1001 ночи») такие есть. И десятки (но не сотни, конечно) поз сближения там действительно описаны. Однако мы не собираемся цитировать древних авторов. Нам хотелось бы сказать здесь, что использование тех или иных положений, периодическое изменение их, применение некоторых специальных приемов сексуального возбуждения ничего общего не имеют ни с распущенностью, ни с развратом. И они могут быть только одобрены. Следует лишь

помнить, что желание изменить позу сближения должно быть обоюдным.

Образуя семью, мужчина и женщина приходят в нее со своими вкусами, привычками, недостатками, темпераментом, уровнем сексуального воспитания. Нередко поэтому разнятся и их отношения к интимной близости, к частоте половых встреч, к положению тел во время них. Но в любом случае, прожив вместе какое-то время, супруги, наконец, приходят к своего рода «общему знаменателю» в области интимных отношений. Половые встречи начинают проходить однотипно, и каждая из них становится похожей на ту, что была вчера, и ту, что будет завтра. Изо дня в день одни и те же ласки, одни и те же слова, одна и та же поза сближения. Вырабатывается стереотип.

С одной стороны, выработку стереотипа, казалось бы, можно приветствовать — он экономит психическую и физическую энергию супругов. Но, с другой стороны, этот стереотип притупляет остроту чувства, снижает естественное стремление мужчины и женщины друг к другу. И потому внесение новых элементов в любовную игру, использование новых поз сближения может явиться одним из условий, обеспечивающих стабильность браков. Однако необходимо помнить, что порой внесение даже одного нового элемента (например, для расширения диапазона приемлемости) может вызвать резко отрицательное отношение к этому со стороны второго супруга.

Почему? Чаще всего не потому, что ему неприятно это предложение или не нравится большая «вольность» ласк (хотя бывает и такое, конечно), а потому, что предложение это неправильно оценивается. Вот весьма характерный пример из нашей практики.

«Ничем иным, как тем, что она мне недавно изменила, я ее просьбу объяснить не могу,— заявил муж на приеме у врача, к которому он был вызван после визита жены.— Мы прожили вместе 12 лет и все эти годы использовали одно положение при половом акте. Более того, когда я в первые месяцы после свадьбы пытался предложить ей как-то изменить позу, она мои попытки резко отвергла. А теперь вдруг сама предложила изменить ее, да еще на достаточно фривольную...»

А произошло вот что. Прожив с мужем около 12 лет, женщина почувствовала, что стала получать от близости

с ним все меньше и меньше удовлетворения. Разговорившись как-то со своей лучшей подругой, она пожаловалась ей на это, и та объяснила, что подобное происходит во всех семьях, если супруги годами используют одно и то же положение при половом сношении. Виноват в этом стереотип, стандарт. Подруга и посоветовала ей, какую новую позу стоит взять на вооружение. В ближайший же вечер жена предложила изменить положение. Чем все это закончилось, вы уже знаете.

Поэтому, полностью одобряя мысль о необходимости периодической смены поз сближения, мы все-таки хотим предупредить, что прежде чем одному из супругов предложить что-то новое, надо оценить и взвесить возможную реакцию второго, чтобы не вызвать ненужных подозрений и ссор. К сожалению, на тему об интимной близости в браке супруги разговаривают мало.

Диапазон приемлемости расширяется по мере углубления взаимоотношений между молодыми людьми еще задолго до того, как они станут мужем и женой. Сперва взгляды, улыбки, робкое прикосновение к руке, легкое поглаживание... Пройдет время, влюбленным только этого покажется мало. Объятия, поцелуи... Ученые называют этот период отношений флиртом или любовной игрой. Они считают (например, американский сексолог Кинзи), что флирт подготавливает женщин к физиологическому оргазму при совокуплении, так как многие женщины без опыта в этом отношении могут остаться совершенно холодными в сексуальном смысле.

Дальнейшее расширение диапазона приемлемости приводит к ласкам более интимных мест, в частности шеи, груди, сосков и т. д. Расположенные в этих местах нервные окончания воспринимают ласки, возбуждая нервную систему, а психика «окрашивает» это возбуждение эротическими тонами. Вот почему такие участки кожи получили название эрогенных зон. В ряде случаев любовная игра даже на этом уровне приводит к достижению женщиной полового удовлетворения. Однако совершенно неправильно думать, что после свадьбы, когда ее диапазон приемлемости расширится, от любовной игры как формы подготовки к половому акту следует отказаться. Это будет в принципе неверное решение.

Мужчины и женщины вступают в брак обычно с различными диапазонами приемлемости. Как правило, он

значительно шире у мужчин, а потому они допускают и проявляют большую свободу действий при подготовке к близости, при ласках, выборе позы сближения и т. д. Стыдливость, а в неменьшей степени и дефекты полового воспитания мешают женщинам сразу принять все предложения мужа. Буквально исключениями являются женщины, которые считают правильным и полезным все, что предлагает любимый и любящий супруг. Чаще же мужьям приходится практически всю жизнь расширять диапазон приемлемости жены до уровня своего собственного.

Необходимо иметь в виду и вот что. Половое возбуждение большинства женщин почти всегда отстает от возбуждения мужчины. И главной целью подготовительного периода (прелюдии) является, образно говоря, стремление супругов «уравновесить» уровни своего возбуждения. А для этого надо, чтобы муж, лаская жену, уделял внимание не тем участкам тела жены, которые возбуждают его (равновесие в подобном случае достигнуть не удастся никогда), а тем, которые возбуждают жену.

Какие же это участки? Ответа на этот вопрос вы не найдете ни в одной книге, поскольку они весьма индивидуальны. Но любящие друг друга муж и жена методом «проб и ошибок» довольно быстро выявляют наиболее отзывчивые на ласки участки тела, а в последующем, по мере расширения диапазона приемлемости, и «уточняют» их. Однако понятно, что это оказывается возможным только в том случае, если супруги научатся определенным образом (словами, жестами и т. п.) сообщать друг другу о своих ощущениях, научатся корректировать действия друг друга.

Выбор позы сближения в той или иной семье должен происходить с учетом реальных возможностей, условий, а также анатомических особенностей не только половых органов, но и всего тела. Но делаться это должно только с обоюдного согласия и при соблюдении всего лишь одного-единственного правила — наслаждение должны получить оба супруга. В этом случае мы согласны с мнением известного советского сексолога Л. Я. Якобзона, который считал, что «любящим супругам дозволено все».

# МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ

Когда любишь, то такое богатство
открываешь в себе, столько
нежности, ласковости, даже
не верится, что так умеешь любить.

*А. П. Чехов*

Медовым принято называть первый месяц супружеской жизни. Почему медовым, а не сахарным, например? Видимо потому, что мед богаче сахара — в нем и аромат, и горчинка, в нем нет приторности, но он и слаще. И если задуматься, то нельзя не отметить тонкой народной наблюдательности и меткости в этом определении.

Медовый месяц... Это время максимальной нежности и любви, но параллельно и время «притирания» характеров, создания нового уклада жизни и изменения отношений с родителями и друзьями. Семья предъявляет новые требования к обоим вступившим в брак молодоженам, однако на протяжении первого месяца эти требования еще не так строги и жестки, как в последующем. Медовый месяц — месяц привыкания. Хорошо бы провести его наедине — в свадебном путешествии. Неважно куда, неважно когда — зима или осень в этом отношении ничуть не хуже весны и лета. Путешествие позволяет не так резко взвалить на себя обременительные заботы по дому, по кухне, стирке и уборке.

При всем при том медовый месяц — время обычно максимальной активности в половой жизни супругов. И именно на этом аспекте в силу задач данной книги мы остановимся подробнее.

Структура полового влечения у мужчин и женщин различна. В норме имеются два компонента этого влечения — физический (чувственный, биологический) и психологический (личностный). У мужчин, как правило, преобладает первый, у женщин — второй.

Появление первых поллюций, свидетельствующее о значительной перестройке организма юноши, сопровождается чувством полового удовлетворения — оргазмом. До этого момента смутные влечения не находили адекватной реакции. Но поллюции (а часто и следующий за ним она-

низм) закрепляют в сознании молодого человека то удовлетворение, которое он испытывает при оргазме. И если первые поллюции появляются чаще всего при переполнении половых органов семенной жидкостью, то последующий онанизм чаще всего есть волевой акт — следствие желания еще и еще раз испытать оргазм.

Категорически неправильным было бы утверждение, что у вступающего в брак молодого человека превалирует сексуальное желание, стремление к физическому обладанию своей избранницей. Юноша или молодой мужчина, не говоря уже о людях более зрелого возраста, решаясь на весьма ответственный шаг в своей жизни, редко поставит во главу угла только влечение к половой близости. Однако сексуальное либидо у мужчин выражено весьма отчетливо.

У девушек с появлением менструаций возникает так называемое эротическое либидо: они начинают испытывать влечение к ласке, заботе, желание дарить ласки и получать их. Уважение и внимание со стороны молодого человека, его забота о ней, личностная характеристика (ум, воспитанность, бесстрашие, физические данные, морально-волевые устои) — вот основные качества, по которым девушки оценивают своих избранников. И лишь очень немногие из них до выхода замуж задумываются о сексуальных способностях своего будущего мужа. Чаще всего им вообще незнакомо это чувство — сексуальное либидо, т. е. влечение к половому акту. А удовлетворение они получают от ласки, поцелуев, нежных слов. Только около 20% девушек в возрасте 16—18 лет, по данным А. М. Свядоща, способны испытывать оргазм еще до начала половой жизни. Обычно это происходит во время эротических сновидений, когда девушке снятся объятия, поцелуи, иногда даже половой акт как со знакомыми, так и с незнакомыми мужчинами или юношами. Такие девушки, выйдя замуж, быстрее начинают испытывать сексуальное влечение и истинное сексуальное удовлетворение, нежели женщины, не видевшие эротических снов.

В идеале за непродолжительный, в несколько недель, срок молодой муж может пробудить в своей супруге страсть, научить ее половой любви, сделать все, чтобы она оказалась способной не только доставлять удовольствие ему, но и испытывать наслаждение сама. Подобное удается далеко не всем, но стремиться к этому следует. По нашему глубокому убеждению, правильное сексуальное вос-

питание, обоюдные усилия и выполнение рекомендаций специалистов могут значительно уменьшить число полово-холодных женщин, а кроме того, сократить время, необходимое на их «сексуальное пробуждение».

Можно назвать несколько причин, препятствующих быстрому появлению сексуального желания у женщин. О некоторых мы уже упоминали в предыдущей главе — страх перед первым сношением, грубость мужа, физическая боль, возникающая при половом акте вскоре после разрыва девственной плевы... О других поговорим здесь.

В только что образовавшейся семье неизбежны мелкие размолвки и трения. Ведь объединились люди, уже имеющие свои привычки и привязанности, свои взгляды на события и людей. Пока встречались по вечерам или на работе, ей не было никакого дела до его привычки разбрасывать вещи где попало, а ему — до того, что ей нужно каждый вечер накручивать волосы на бигуди. В его семье любили шутку, возможно, не всегда безобидную, в ее — не позволяли друг над другом подтрунивать даже в мелочах. В конечном итоге, особенно если не вмешаются родители и любовь по-настоящему горяча, все это рано или поздно сгладится. Но... маленькая, всего в две-три фразы, перепалка. Муж через несколько минут и забыл о ней, а жену еще долго тревожит мысль: «Ну как он мог так сделать? Ведь я уже десять дней прошу не бросать газеты где попало. Значит, ему безразличны мои просьбы, значит, не любит».

И когда через полчаса он, полный любовной нежности, привлечет ее к себе, очень может быть, что ответного трепета не уловит, ибо, как образно пишет З. Шнабль, «обиды и ссоры днем тушат искры любви ночью». Но молодой муж этого не замечает. И делает следующую ошибку — добивается близости. Уступая его желаниям, жена кусает в обиде губы: «Он даже не обратил внимания на мое состояние. Ему все безразлично, лишь бы самому получить удовольствие».

В таком случае не правы оба. Он — потому что действительно не обратил внимания. Она — потому что не поставила себя на его место, слишком близко к сердцу приняла разбросанные газеты (а он привыкал к этому 10 лет) и не оценила силу его страсти.

Свою лепту в недовольство жены вносит и природа. Сексуальное желание у мужчин возникает очень быстро,

но так же быстро, буквально к концу семяизвержения, и угасает. А у женщины желание разгорается медленно, но уж возникнув, долго сохраняется и исчезает постепенно. Вот и получается, что мужчина получил удовлетворение от близости и уснул, а женщина лежит рядом с мужем, но одинокая, и невольно думает: «А ведь верно говорили, что половое сношение приносит удовольствие только мужчине».

Через час отдохнувший и бодрый муж, проснувшись, делает попытку близости вновь. А она, возможно, за этот час и не задремала даже или только-только начала дремать, переживая обиды. Ситуация может повториться. А утром невыспавшаяся, раздраженная жена встанет на час раньше, чтобы приготовить завтрак, навести порядок, причесаться. И слыша сладкое посапывание, утвердится во мнении, что половая жизнь доставляет наслаждение только мужчинам...

Далеко не всегда молодая семья сразу получает отдельную квартиру или хотя бы комнату. Чаще всего, если не уехать в свадебное путешествие, медовый месяц проходит под наблюдением родственников, которые нередко своими советами и рекомендациями только усугубляют неприязненные отношения.

Не надо думать, что неудачно проходит медовый месяц во многих молодых семьях. Отнюдь. В большинстве случаев все протекает гораздо лучше и безболезненнее. Однако мы хотим предостеречь именно от ошибок, предотвратить неприятности.

...На приеме в Консультации супружеская пара со стажем семейной жизни... две недели. Она нервно комкает платочек и явно стесняется откровенничать перед посторонними. А муж беззастенчиво напорист и требует, чтобы жену немедленно начали лечить. Лечить? От чего? От «холодности» — она, видите ли, еще ни разу с радостью не согласилась на близость, а только уступает его желаниям. Если дело пойдет так и дальше, он и сам заболеет: он читал в книге, что отсутствие страсти у жены отрицательно сказывается на муже — ослабляет его мужскую силу.

С пациентами побеседовали с каждым в отдельности. И выяснилось, что молодой муж еще ни разу не уделил жене должного внимания, ни разу не предложил ей помочь в чем-нибудь по хозяйству, не осведомился о самочувствии, а тем более о желании близости. А она немного приболе-

ла — ощущает боль при мочеиспускании, по вечерам поднимается температура. Половое сношение вызывает неприятные ощущения и даже болезненность.

При осмотре обнаружено воспалительное состояние внутренних половых органов. Причина — занесение инфекции при половом акте. В общем такое заболевание встречается достаточно часто, особенно в тех случаях, когда мужчина не приучен к гигиене половых органов.

Ну, а беседа с мужем подтвердила, что у него крайне эгоистический характер. С искренним удивлением слушал он о том, как должен вести себя мужчина, и долго не верил, что О. Бальзак мог написать: «Муж никогда не должен первым засыпать и последним просыпаться», а Л. Франк утверждал: «Кто никогда не охранял сон любимой женщины, еще не знает, как прекрасна жизнь».

Конечно, половой инстинкт без всякого обучения подсказывает новобрачным, как осуществить половую близость. Инстинкт инстинктом, однако молодые супруги должны знать, что их первое в жизни сношение существенно отличается от тех, которыми будет наполнена жизнь в браке. С одной стороны, во время медового месяца половая активность гораздо выше последующих периодов жизни, с другой — необычные ощущения, страх боли, опасение зачатия. И устранить все эти противоречия обязан мужчина. Как?

Прежде всего он должен постоянно помнить, что в норме, как мы уже указывали, у большинства или по крайней мере у многих женщин до начала интимной жизни половое влечение значительно уступает по силе влечению мужчин. При самой горячей, всепоглощающей любви чувства женщины более платоничны, чем чувства мужчины. Да, она знает, что есть половая любовь, знает, как должна протекать близость. Но практически желание половой связи не превалирует над любовью духовной.

Кроме того, мужчина должен помнить, что женщины «любят ушами». Тысячу или сто тысяч раз назовите жену «любимой» — и ей это не покажется лишним. А русский язык так богат, в нем так много нежных слов, что можно, не боясь повториться, шептать ей нежности целый вечер. И не только можно, но и нужно.

Дальше. На теле у женщины имеются так называемые эрогенные зоны, воздействие на которые вызывает специфическое, половое возбуждение. В общем можно считать,

что «вся кожа является эрогенной зоной, если ее ласкают руки любимого мужчины», но наиболее чувствительны веки, губы, мочки ушей, шея, грудь, соски, ложбинка на спине, наружная поверхность бедер... Самыми же эрогенными, способными обусловить при ласках даже настоящий оргазм у многих женщин, несомненно, являются внутренние поверхности верхней трети бедер, непосредственно наружные половые органы и в первую очередь клитор.

По способности испытывать оргазм некоторые специалисты делят всех женщин на реагирующих преимущественно клиторально или вагинально. Такое деление весьма условно, поскольку в «чистом» виде подобных типов, конечно, немного.

Любовная игра, ласки, поглаживание и иное раздражение эрогенных зон — обязательнейшее условие, которое должен соблюдать мужчина перед началом полового акта. И продолжаться эта игра должна достаточно долго. Имеются объективные показатели, позволяющие определить необходимую продолжительность любовной игры, после чего можно переходить непосредственно к сношению. Показатели эти таковы: ускоряется пульс, несколько учащается дыхание, краснеет кожа лица и шеи (иногда пятнами), сокращаются мышцы передней стенки живота, наступает эрекция сосков грудных желез. Наиболее заметны изменения со стороны наружных половых органов — набухает клитор, головка которого теперь выпячивается наружу, раскрываются большие половые губы, а у входа во влагалище появляется небольшое количество прозрачной слизистой жидкости... К этому моменту желание половой близости становится максимальным.

Далеко не все женщины воспитаны таким образом, что разрешают мужу проводить подобную подготовку к сношению. Многие в силу сложившихся традиций или поучений подруг просто не могут разрешить мужу те или иные виды ласк. На приеме в Консультации неоднократно приходилось сталкиваться с женщинами, обратившимися с жалобами именно по поводу половой холодности, которые за несколько лет супружеской жизни ни разу не позволили мужу прикоснуться к наиболее интимным участкам своего тела. И когда им говорили, что во многом лишь от такого поведения и зависит их состояние, они недоуменно пожимали плечами: «Но ведь это неприлично, как же можно?»

Любовную игру желательно закончить не раньше, чем

возникнет достаточная степень возбуждения. Судить об этом можно по увлажнению влагалища, но лучше (чаще всего так и бывает), если женщина сама даст понять мужу, что она готова к половому акту.

В момент, непосредственно предшествующий оргазму, и во время оргазма женщины ведут себя по-разному в зависимости от индивидуальности и многих других причин. Мы уже называли некоторые — та или иная фаза менструального цикла, состояние здоровья, степень утомления и т. д. И все-таки есть какие-то более или менее типичные признаки, по которым достаточно опытный муж может определить приближение и наступление оргазма.

По мере приближения оргазма женщина начинает глубже дышать, по телу ее пробегает легкая дрожь, трепет, усиливаются движения навстречу мужчине. Иногда женщина может всхлипывать, постанывать, сгибать или, наоборот, выпрямлять ноги, извиваться всем телом. И наконец, через несколько минут после начала акта наступает оргазм. Ощущения при оргазме весьма своеобразны, их не спутаешь ни с какими другими — вдруг накатывается волна сильнейшего, всепоглощающего чувства, все тело пронизывает сладкая судорога и через несколько секунд наступает пульсация мышц влагалища, матки и т. д. Дыхание у женщины становится поверхностным и прерывистым, отмечаются спастические сокращения мышц тела.

После нескольких судорожных сокращений половое возбуждение у женщины спадает, но угасание его происходит значительно медленнее, чем у мужчины. Возбуждение у женщины исчезает постепенно, ей еще требуются и ласки, и любовная игра. А у мужчины всякий интерес к этому уже пропал, что часто ведет к супружеским конфликтам. На приеме у сексологов нередко бывают женщины, жалующиеся на неправильное поведение своих мужей; в нашей почте десятки писем, рассказывающих о том же. Правда, от молодых жен, от женщин, переживающих свой медовый месяц, писем не было ни разу. Но многие вспоминают, что подобным образом мужья вели себя буквально с первой же брачной ночи. Типичной можно считать жалобу пациентки 27 лет, прожившей с мужем около 5 лет, которую приводит З. Шнабль в своей книге «Mann und Frau intim» (Berlin, 1977):

«К тому, что у мужа нет никакого терпения и он сразу же, как только уляжется, начинает половой акт, я за эти годы уже

привыкла. Но больше всего меня обижает его поведение после полового акта. Как только он достигнет оргазма, я его больше совершенно не интересую — он тут же поворачивается на бок и засыпает, довольный и сытый, как насосавшийся младенец. Он не удостаивает меня даже поцелуя. Каждый раз для меня это хуже пощечины. И я спрашиваю себя: «Чего ему было надо — меня или просто полового удовлетворения?» И я зарываюсь в подушку и всхлипываю. Иногда он замечает, что я плачу, и делает удивленные глаза — чего это я?»

Даже у женщин, у которых нет ни малейших сексуальных расстройств, оргазм возникает не при каждом половом акте. А во время медового месяца это бывает и еще реже. Вытекает ли отсюда, что муж не должен прилагать максимум усилий к тому, чтобы оргазм наступил? Нет. Именно во время медового месяца, когда сексуальное возбуждение мужчины наиболее велико, он тем не менее обязан пытаться доставить максимальное наслаждение жене.

Многие считают, что самый сильный и приятный оргазм наступает тогда, когда и муж и жена подошли к нему одновременно. Конечно, подобного трудно достичь регулярно, но стремиться к такому совпадению следует. Как стремиться? Опять-таки больше внимания уделяя любовной игре, возбуждению женщины перед началом сношения.

Во время медового месяца могут быть и другие коллизии. При всем громадном значении половой жизни в первые недели после свадьбы, при всем желании молодоженов проводить большую часть суток наедине контакты с окружающими не прерываются. И некоторые из друзей и знакомых, родственников или случайных попутчиков не могут отказать себе в удовольствии задать какой-нибудь «вопросик», дать подходящий моменту «советик». В общем, ничего страшного в этом нет, но иногда могут возникать ссоры и обиды, если муж или жена не умеют держать себя достойно. В нашей почте есть такое письмо:

«Уважаемый доктор! Убедительно прошу повлиять на мою жену, иначе семья наша, не успев появиться, распадется. Расписались мы полтора месяца назад. Две недели после свадьбы жили с родителями жены, в проходной комнате. Там стоял телевизор и как раз в мае проходил чемпионат мира по хоккею. Раньше полуночи, а то и часа, лечь не удавалось. А мне на работу к шести — я шофер автобуса. Только легли — подъем. Но все равно, по 2—3 сношения за ночь успевал совершить. Однако жене этого было мало. Уехали в отпуск, в Крым. Солнечногорское — замечательное место. Людей еще мало приезжих, все друг друга видят.

Вода холодноватая, долго не накупаешься, все больше на берегу. Объединились с какой-то компанией из Горького. Как будто подружились. А через несколько дней стал замечать, что на меня как-то по-особому смотрят — вроде жалеют, вроде насмехаются. В чем дело, понять не мог. А как-то вечером, за безобидной легкой беседой жена в ответ на какое-то мое замечание вдруг заявила: «А ты вообще помолчи. Тоже мне, мужчина!»

Все вокруг засмеялись, мне показалось, понимающе, а я не выдержал, дал ей пощечину и убежал. Ночью она разыскала меня на открытой веранде, принесла мой пиджак, извинялась и даже стояла на коленях. Я ее простил и утром мы уехали в Алушту. Кажется, все забылось, а когда вернулись домой, стали родственники приставать с вопросами, двусмысленными шуточками. Кто-то заметил, что жена совсем не похудела, а она и говорит: «С таким мужем разве похудеешь? Ну, допустим, от горьковчан мы сбежали. А из дому-то куда убежишь?»

Действительно, из дому не убежишь. Если только — без жены. Но как раз этого-то нашему корреспонденту и не хочется. С другой стороны, еще древние римляне говорили: «Выслушай и другую сторону». Жена, правда, отказалась прийти в Консультацию. И мы ограничились тем, что посоветовали мужу прочитать супруге стихотворение мудрой абхазской поэтессы Ф. Алиевой:

— Кто поднял тебя на такую вершину,
мужчина?
— Жена.
Умной была она.
— Кто бросил тебя в эту пропасть,
мужчина?
— Жена.
Глупой была она.

Говоря о медовом месяце, мы, естественно, больше внимания уделили тем его сторонам, которые из-за неопытности молодых супругов ведут к взаимному непониманию и обидам. И у читателя могло сложиться впечатление, будто медовый месяц не так уж сладок. Так ли это? Нет, конечно. В абсолютном большинстве семей он проходит светло и радостно, легко и счастливо. И много-много лет спустя пожилые супруги вспоминают о нем как о большом празднике, согревшем всю последующую жизнь. Правда, нам об этом не пишут...

Суть писем, получаемых нами, одна — помогите, подскажите, как жить дальше, как быть, как вылечиться? И мы за это не в обиде — такова наша работа. Но привести в качестве «примера для подражания» одно-два письма из

благополучных семей можно было бы. Но нужно ли? Ибо, как утверждал Л. Толстой, «все счастливые семьи похожи друг на друга». А знаменитый французский писатель Р. Роллан как будто специально для этой главы написал: «В любви, как и в искусстве, не нужно читать того, что было сказано другими; нужно говорить то, что чувствуешь...»

И вообще, говорить о счастливом медовом месяце — значит говорить о любви. А о любви лучше всего и правильнее всего говорят поэты. Мы не имеем возможности пересказать даже миллионной доли того, что посвятили поэты любви. Но несколько назидательных (с нашей точки зрения) строчек все же приведем. В. Федоров, например, утверждает:

По главной сути
Жизнь проста:
Ее уста...
Его уста...

Она проста
По доброй сути,
Пусть только грудь
Прильнет к груди.

Вы с этим не согласны? Однако попробуйте когда-нибудь, когда к горлу подступает комок обиды, когда неудержимо захочется ответить злым словом или хлопнуть дверью, сопоставить масштабы этого, сиюминутного, только-только случившегося, и Любви, Жизни, Счастья. Конечно, мы не за всепрощение, не за то, чтобы любой ценой, а тем более, поступаясь честью, сохранять семью. Нет. Но ведь чаще всего масштабы действительно несоизмеримы. И именно об этом просим вас помнить.

Лучше всего не ссориться вообще. Но если все время сохранять мир в семье не удается, последуйте совету Ф. Алиевой:

Вдруг тучи, и тучи, и тучи вокруг.
Неласковым небо становится вдруг.
Но гром отгремит, отозлится гроза
И дождь... И веселое небо — в глаза.
Не так ли и мы — разругаемся вдруг,—
И тучи, и тучи, и тучи вокруг.
Но гром отгремит, дождь прольется, и вновь,
Как небо, очищена наша любовь.

Есть такое понятие — терпимое отношение к слабостям и недостаткам других. Так вот, если главу о первой брачной ночи мы заканчивали советом не спешить, то эту закончим рекомендацией: будьте терпимыми.

# БЕРЕМЕННОСТЬ И ПОЛОВАЯ ЖИЗНЬ

Но есть еще простое слово
В ряду вот этих светлых
слов.
Оно не менее сурово,
Оно не менее тепло.
А суть его — всему
основа:
Исток, начало жизни —
мать!

*В. Солоухин*

Вскоре после начала регулярной половой жизни у большинства женщин (если они, естественно, не предохраняются) наступает беременность. Совершается чудо — зарождается новая жизнь. Первые несколько дней оплодотворенная яйцеклетка ничем не проявляет себя, но вот очередная менструация не наступила... Важно уметь определить точный срок начала беременности. Конечно, задержка менструации может быть связана не только с зачатием, но если причина именно эта, то датой наступления беременности следует считать день, отстоящий от первого для ожидавшейся менструации на две недели. Допустим, менструация должна была начаться 24 июня. Отступаем на две недели — зачатие произошло ориентировочно 10 июня. Кстати, добавив 280 суток, можем достаточно точно предположить, когда произойдут роды.

Почему же важно уметь определить точное время наступления беременности? Дело в том, что первые 8—10 недель этого состояния очень ответственны для будущего ребенка. В данный промежуток времени в матке формируется плацента (детское место), посредством которой будет осуществляться связь матери с плодом (т. е. снабжение его кислородом, питательными веществами, защитными антителами против ряда заболеваний, удаление образующихся в организме плода шлаков и т. д.). В эти же несколько недель у плода закладываются все органы и системы будущего ребенка. И большинство уродств формируется также в этот период.

В ряде случаев супруги, прежде всего молодые, не могут сразу установить правильный «диагноз» — распознать

наступление беременности. Часто осложняющими факторами бывают смена климатических условий (уезжают в свадебное путешествие, например на Кавказ, преодолевая самолетом тысячи километров за несколько часов), воздействие высоких температур и солнечных лучей (солнечные ожоги, тепловые удары), укачивание на корабле или в самолете. Действительно, все эти причины также могут вызвать задержку менструации, а симптомы раннего токсикоза беременности (отсутствие аппетита, тошнота и т. п.) оказаться похожими на симптомы морской болезни, перегревания и т. п.

Мы настоятельно рекомендуем молодоженам не заниматься самолечением, не слушать сердобольных хозяек и соседок по пляжу, а обратиться к врачу женской консультации, если же это трудно (свадебное путешествие не всегда проходит по цивилизованной до такой степени местности) — то к любому врачу. При возникновении аналогичных симптомов дома визит в женскую консультацию необходим.

Но даже если никаких неприятных ощущений, как бывает в абсолютном большинстве случаев, не появилось, все равно женщина, почувствовав наступление беременности, обязана стать на учет в женской консультации либо у акушерки участковой больницы или фельдшерско-акушерского пункта. И это не простая формальность. Медики, наблюдая за течением беременности, могут предотвратить развитие нежелательных осложнений, научить будущую маму правильному поведению во время беременности и предстоящих родов. Кроме того, нередко рекомендации врачей способны изменить, например, поперечное положение ребенка, затрудняющее роды, на правильное, продольное.

Беременность длится всего 10 лунных месяцев. Но значение их для человека огромно. Вся последующая жизнь может быть отравлена и искалечена, если в эти 280 дней женщина не соблюдает требований гигиены беременности. Какие же это требования? Часть из них связана с половой жизнью, часть — с необходимостью соблюдать особый режим труда и отдыха, часть — с вредными привычками, распространенными среди некоторых женщин...

Не ставя перед собой задачи подменить специалистов из женской консультации, а потому не претендуя на полный охват всего круга вопросов, осветим лишь главные из них.

Беременность и половая жизнь. Почти на каждой лекции, особенно в женской аудитории и в клубах молодой семьи, лектор получает немало записок с одним и тем же вопросом: «Можно ли во время беременности жить половой жизнью?» Острота проблемы понятна. Как правило, беременность наступает вскоре после замужества, во время медового или следующих за ним месяцев, когда сексуальная активность молодоженов, и в первую очередь мужчин, весьма велика. Половые акты совершаются ежедневно и по нескольку раз за ночь, молодые люди не устают наслаждаться друг другом. И вдруг...

Да, как бы ни хотелось войти в положение мужей и, посочувствовав им, не говорить столь категорично, обойти истину мы не можем. Первые 8—10 недель (2—2,5 месяца) интимная близость запрещается. После этого срока, если беременность протекает нормально, без осложнения, уже действует не система запретов, а система ограничений. Что под этим подразумевается? Прежде всего — половая жизнь не должна быть столь же интенсивной, как до наступления беременности.

Важное значение в это время приобретает поза интимного сближения. Мы не хотим рекомендовать какую-то одну как наилучшую, но советуем применять такую, при которой бы отсутствовало давление тела мужчины во время близости на растущий плод. И уж во всяком случае половое сношение необходимо прервать, если женщина почувствует какие-нибудь неприятные или болевые ощущения.

Принципиально важно запомнить, что следует исключать интимную близость в те дни, которые соответствовали бы дням наступления менструации, не начнись беременность.

Как правило, беременность влияет на сексуальное чувство женщины, чаще всего снижая половое желание по сравнению с имевшимся ранее. Иногда, особенно во второй половине беременности, у ряда женщин настолько резко снижается либидо, что может появиться даже отвращение к половому акту. Любящий и заботливый муж должен правильно понять и оценить подобное состояние и не только не упрекать жену в «охлаждении чувств», но и успокоить ее, так как она сама бывает обеспокоена этим.

Однако у части женщин в период беременности половое желание возрастает, к тому же увеличивается частота

испытываемого во время близости оргазма. Связывают это в основном с тем, что такие женщины какое-то время не хотели иметь ребенка и при близости испытывали постоянный страх нежелательной беременности, который подавлял остальные чувства. Наступившая же беременность «раскрепостила» их, позволила полностью отдаться сладострастию. Кроме того, у некоторых женщин (реагирующих преимущественно вагинально) многократный интенсивный оргазм теперь достигается благодаря тому, что увеличивающаяся в объеме матка изменяет пространственное расположение половых органов. И в этих случаях мужья должны правильно понимать и оценивать ситуацию и... выполнять рекомендации, изложенные выше, заботясь о благоприятном развитии будущего ребенка.

За два месяца до предполагаемого срока родов вновь наступает период запретов. Теперь появляется опасность отслоения плаценты, преждевременного отхождения околоплодных вод, преждевременных родов... Все это достаточно грозные осложнения, которые могут быть гибельными не только для ребенка, но и для матери. Так что запрет на половую жизнь в этом периоде — категорический.

Особенность режима труда и отдыха в период беременности заключается в том, что женщина должна примирить две противоположности. С одной стороны, вести активный в физическом плане образ жизни, но с другой — не переутомляться, не травмироваться, не подвергаться, по крайней мере длительно, вибрационным нагрузкам и т. д.

Давно прошли те времена, когда беременная женщина трудилась наравне со всеми, когда тяжелая работа продолжалась буквально до последней минуты и рожать приходилось прямо в поле. Сейчас не только в поле, на дому никто не рожает. Однако правильный режим соблюдают, к сожалению, не все.

Среди наиболее распространенных ошибок в поведении женщины во время беременности, и прежде всего ее второй половины, можно назвать две крайности. Некоторые игнорируют свое состояние и продолжают даже в последние два месяца выполнять нелегкую домашнюю работу; иные, наоборот, уже с первых недель отказываются от всякой физической нагрузки. Плохо и то и другое. Необходимо знать, что правильно подобранные нагрузки, исклю-

чающие подъем тяжести, длительное стояние на ногах, тряску тела и т. п., способствуют улучшению циркуляции крови в организме, большему обогащению ее кислородом и питательными веществами, а потому благотворно влияют и на развивающийся плод.

Очень важны физические нагрузки и специальные упражнения, которые во время беременности должны делать все женщины для поддержания хорошего тонуса в мышцах брюшного пресса. Дряблые слабые мышцы ухудшают течение родов, удлиняют время прохождения ребенка по родовым путям, в связи с чем возрастает опасность развития асфиксии (кислородного голодания) и других нежелательных осложнений.

Наконец, беременность и вредные привычки. К их числу отнесем курение и употребление спиртных напитков, а также близкие по механизму действия на плод увлечения некоторых женщин теми или иными медикаментами.

Нет смысла тратить много места и времени для доказательства отрицательного воздействия никотина и алкоголя на организм любого человека. И если до сих пор число курильщиков и пьяниц сокращается незначительно, то вовсе не из-за недостатка сведений о вреде этих ядов для здоровья. Но в сто, в тысячу, в миллион раз вреднее и никотин и алкоголь для развивающегося плода. Почему? Потому что у взрослого человека все органы и системы уже сформировались, созрели, способны нормально функционировать (если здоровы). И отравляющее действие токсинов проявляется не так резко. К тому же многолетняя привычка вызывает выработку в организме определенных защитных веществ, своего рода противоядий. Всего этого плод лишен.

Выписывая лекарство ребенку первого полугодия жизни, врач уменьшает дозу взрослого в 24 раза. И при таком ничтожном количестве медикамента эффект достигается. В настоящее время еще не умеют давать лекарство плоду, однако если бы умели, то наверняка доза составляла бы 1/48—1/96 дозы взрослого. Конечно, это очень приблизительные подсчеты, но в принципе к ним можно прибегнуть — они показывают, насколько сильнее действуют лекарства и другие проникающие в кровь вещества на плод по сравнению со взрослым организмом, не говоря уже о том, что целый ряд медикаментозных препаратов ребенку, а тем более плоду, совершенно противопоказан.

Ну, а теперь те, кто курят, посчитайте, за сколько затяжек вы выкуриваете сигарету. Наверное, не более чем за 50. Следовательно, всего за одну затяжку матери плод получит такую долю никотина, которая эквивалентна количеству, получаемому взрослым от двух сигарет. Другими словами, беременная женщина, выкурившая сигарету, заставила своего будущего ребенка «выкурить» около 5 пачек сигарет за раз!

Примерно такую же картину можно нарисовать и по отношению к алкоголю. С той лишь разницей, что плод почти в равной степени страдает, если курит не мама, а папа (женщина и плод в ее чреве оказываются при этом пассивными курильщиками), а от алкоголя — только в том случае, если к рюмке пристрастна мама.

Отставание в развитии, особенно умственном,— наиболее серьезное осложнение никотиновой и алкогольной интоксикации плода. Но проявится это позже. Однако есть признаки, по которым уже с первых часов после рождения можно сказать, имело ли место отравление плода этими веществами. Такие дети и при нормальном сроке беременности имеют меньший вес, они чрезвычайно беспокойны, плохо спят, слабо сосут грудь, медленно набирают вес, отличаются вялостью и слабостью. Почему? Да потому, что ребенок у курящей женщины рождается заядлым курильщиком, у тех же, кто позволял себе «баловаться крепеньким» — алкоголиком. Причем и первый, и второй термины мы в кавычки не заключаем, поскольку без всяких оговорок они и есть курильщики и алкоголики.

Взрослый курильщик, если его лишить на несколько часов курева, становится раздражительным, вспыльчивым, беспокойным. У алкоголика в подобной ситуации развиваются столь тяжелые явления, что ему на свет белый глядеть тошно. В медицине они называются абстиненцией, что обозначает болезненное состояние, появляющееся после прекращения употребления наркотических веществ. Взрослых людей выводят из этого состояния с помощью медикаментов и внушения. А новорожденного? А ведь у него самая настоящая абстиненция, только более тяжелая, потому что привык-то он к гораздо бóльшим дозам.

К счастью, поистине к счастью, далеко не во всех случаях сквозь плаценту проникает все то количество никотина или алкоголя, которое имеется в крови женщины. Зависит это от ряда факторов, и самым главным среди них

является степень проницаемости плаценты. А проницаемость в свою очередь обусловлена десятком других факторов. И почти никогда сама женщина не может знать, насколько ее плацента проницаема и насколько ее собственные привычки пагубны для будущего ребенка.

Становится проблемой и широкое увлечение некоторых женщин лекарствами. Болит голова — таблетку. Не спится — пилюлю. И все это, как мы уже подсчитали, в 50—100 раз больше той дозы, которая была бы безвредна для ребенка. И после родов ребенок беспокойный, возбужденный — он привык к лекарствам и не хочет обходиться без них.

Начинать половую жизнь супругам разрешается не ранее чем через 1,5—2 месяца после родов и то желательно после консультации с врачом-гинекологом. Почему же столь продолжителен этот срок? Да потому, что беременность и роды оказали на организм женщины в целом и на половые органы в частности многостороннее и разнообразное влияние. И нужно время, чтобы произошла обратная перестройка, чтобы вернулись к исходному состоянию и весь организм, и отдельные органы. Несоблюдение этого срока запрета чревато серьезными последствиями для здоровья молодой мамы: могут возникнуть кровотечения, воспалительные процессы половой сферы.

Некоторые мужья с тревогой спрашивают: «Не вредно ли столь длительное половое воздержание, которое приходится выдерживать во время беременности и послеродового периода жены?» С полным основанием категорически отвечаем: нет, не вредно. Тем более, что накапливающиеся продукты самопроизвольно выбрасываются в виде поллюций. А если уж и есть какие-то негативные стороны у длительного воздержания, так это только то, что несколько первых половых актов после начала половой жизни могут закончиться ускоренной эякуляцией. Но очень скоро все обычно входит в норму.

Существенным, на наш взгляд, является вопрос о том, может ли забеременеть женщина, кормящая грудью. Почему-то среди значительной части населения распространено мнение, будто зачатие в те месяцы, когда женщина кормит ребенка грудью, невозможно. Это не так. Хотя, бесспорно, в послеродовой период способность такая снижена, что связано с гормональной перестройкой организма и функциональным состоянием матки, но полностью она не

исчезает. И акушерам известно немало случаев наступления новой беременности в ближайшие после родов месяцы. Молодые супруги обязаны знать это и постараться вести себя так, чтобы зачатия не наступило. Очень часто вторая беременность оказывается нежелательной, и женщине, еще не оправившейся от первой беременности, приходится подвергаться аборту.

Когда лучше всего родить ребенка, или, что то же самое, когда наступление беременности наиболее благоприятно? На первый взгляд, эти вопросы, если даже и важны, коррекции не поддаются. Однако это только на первый взгляд. Располагая арсеналом противозачаточных средств (о них — в одной из последующих глав), супруги могут выбрать для себя срок зачатия. Другой вопрос, надо ли? Нам кажется, что по крайней мере желательно.

Какими же критериями следует руководствоваться, определяя этот срок? Давайте думать вместе. Известно, например, что исходное состояние организма женщины оказывает большое влияние на здоровье будущего ребенка. Значит, наиболее целесообразно, чтобы беременность наступила, когда женщина отдохнула, окрепла, загорела и закалилась на солнце. Или, как минимум, чтобы не произошло это во время либо сразу после тяжелой болезни, утомительной экзаменационной сессии.

Далее. Известно, что наиболее уязвимый для плода срок беременности — первые 8—10 недель. Как мы уже говорили, в это время происходит закладка всех органов и систем. И безобидный на первый взгляд насморк, грипп, краснуха и ряд других вирусных инфекций могут оказаться причиной серьезных уродств. А наиболее распространены эти вирусные заболевания в конце осени и начале зимы.

Наконец, немаловажную роль, хотя, конечно, гораздо меньшую, чем несколько десятилетий назад, играет сезон рождения ребенка. Одно дело, если он родится в марте — апреле — мае. Уже через месяц-другой после родов ребенок будет на солнце, а молодая мама начнет употреблять в изобилии ягоды, овощи и фрукты, богатые «свежими» витаминами, и, кроме того, также бывать на солнце. Солнечные лучи — самое лучшее и надежное на сегодня средство предупреждения рахита. А рахит — одно из самых неприятных заболеваний детей первых лет жизни...

Совсем другое дело, если ребенок родился в сентябре — октябре — ноябре. Более полугода вынужден он ждать

первых лучей живительного солнца, более полугода будет кормить его мама грудным молоком, в котором недостает витаминов.

Продолжительность беременности в 280 дней позволяет наилучшим образом совместить интересы ребенка с сезонами года. Считайте сами. Для того чтобы он родился весной, беременность должна наступить летом. А именно летом чаще всего женщина оказывается здоровой и отдохнувшей. Надо знать только, что избыточное солнечное облучение в первые 8—10 недель беременности нежелательно.

Ну, а если соблюсти эти сроки не удалось? Тогда знайте, что придется затратить больше усилий на то, чтобы ребенок родился здоровым и крепким. Каких усилий? А вот каких. Оградить женщину от простуд и вирусных заболеваний в первые 2,5 месяца беременности (как оградить, мы здесь рассматривать не будем: не составляет труда найти советы на этот случай в литературе), обеспечить ее полноценным витаминизированным питанием, приобрести аппарат «Горное солнце» или аналогичный ему (кстати, он понадобится и для кварцевания ребенка), чаще выезжать за город...

На каждую тысячу рождений приходится до 50 мертворожденных и несколько десятков живых, но с теми или иными уродствами... И пусть это всего лишь капля в море, но для конкретной семьи, для конкретных мужа и жены это — горе. Горе, которого в значительной части случаев можно было избежать, если бы... Вот к этому мы и призываем. Не пренебрегайте советами медиков, не игнорируйте их рекомендации, даже если сегодня вам очень не хочется ни в чем ограничивать себя.

# ДЕТИ В СЕМЬЕ

> Ты будешь жить на свете десять
> раз,
> Десятикратно в детях
> повторенный,
> И вправе будешь в свой
> последний час
> Торжествовать над смертью
> покоренной.
>
> *В. Шекспир*

В статье В. Бойко (сб. «Семья сегодня». М., 1979) предпринята попытка определить функции детей (звучит несколько странно для непривычного читателя, но отражает истинное положение вещей) в жизни семьи и личности.

Во-первых, утверждает автор, дети нужны для того, чтобы семья была прочной, радостной и полноценной, иными словами, дети придают гармонию супружеской жизни.

Во-вторых, дети — это возможность самореализации личности родителей, это средство проявления и воплощения отцовских и материнских потенциалов, качеств воспитателя, это объект, в котором можно продолжить свои лучшие черты.

В-третьих, имея детей, человек не опасается одиночества и неуютной жизни в старости.

Наконец, правильное воспитание потомства лучше осуществлять в семьях, имеющих нескольких детей.

Кроме этих четырех окрашенных только положительными тонами функций, можно выделить две негативные стороны: во-первых, дети, обременяя супругов семейными заботами, могут стать причиной полного или частичного выключения последних из сферы общественной и культурной жизни, отказа от любимых дел, круга друзей и т. д.; во-вторых, наличие того или иного количества детей в семье может обострить неудовлетворенность супругов условиями быта, материальным положением, усугубить напряженные семейные отношения и т. п.

Конечно, абсолютное большинство мужчин и женщин, заключив брачный союз и решая вопрос о количестве детей, все эти плюсы и минусы формулируют совсем по-другому, а часто вообще никак не формулируют, а просто го-

ворят — хотим ребенка (или — не хотим ребенка). Однако сознательно или подсознательно, но сила желания зависит от степени оценки как положительных, так и отрицательных факторов, сопряженных с наличием в семье детей. И если превалируют первые, детей будет несколько, если вторые — в лучшем случае один ребенок.

Учитывая общую направленность нашей книги, мы в дальнейшем поведем речь лишь о влиянии детей на гармонию супружеской жизни. О других же функциях рассказали только для того, чтобы подчеркнуть многообразие значения детей в жизни семьи.

...Рождение ребенка, особенно первого — всегда событие. И к нему необходимо готовиться заблаговременно. Мы считаем, с той самой минуты, когда счастливая, но и встревоженная жена шепнет однажды: «Ты знаешь, а нас, кажется, скоро будет трое...» Очень важно, чтобы муж в этот момент повел себя правильно. Даже если действительно для него это признание окажется неожиданным, более того, нежеланным. А ведь такие ситуации нередки — у него были свои планы (диплом, диссертация, служба в армии), возможно, даже и оба они соглашались, что с ребенком следует пока повременить (окончим институт...). Но всегда надо иметь в виду: то, что случилось, превыше всех и всяких иных целей, и если уж произошло зачатие — любые планы необходимо подстраивать под него, а не наоборот.

О том, что аборт небезразличен для женского организма, известно всем. Но не все знают, что искусственное прерывание первой, именно первой, беременности — одна из главных причин последующего женского бесплодия.

Так вот, несмотря на все привходящие обстоятельства, муж на признание жены должен реагировать правильно. Любовное, заботливое отношение к будущей маме, строгое соблюдение требований гигиены к беременной женщине, создание максимально комфортных условий способствуют нормальному, полноценному развитию плода и ребенка, облегчают роды, а также течение послеродового периода.

Второй очень важный момент в поведении мужа, который может надолго поселить в семье неприязненность, ссоры и обиды,— это когда молодой папа узнáет, кто родился — сын или дочь. Сколько неприятных сцен, порой даже трагедий, разыгрывается из-за того, что папы мечтают о сыновьях! Столетиями формировалось подобное отношение, поскольку уклад жизни в старину делал женщину че-

ловеком как бы второго сорта, лишая ее права на наследование, на участие в решении проблем, стоящих перед обществом. Отголоски этих пережитков проявляются, к сожалению, и по сей день.

В нашей стране, как и в других странах мира, мальчиков и девочек рождается почти поровну, с небольшим перевесом в пользу мальчиков. Науке пока неизвестен механизм, с помощью которого природа обеспечивает такое устойчивое равновесие. Ведь бывают семьи, в которых рождаются одни мальчики, нередки и семьи, где все дети — девочки. Однако если взять достаточно большую популяцию, скажем, город, район, область, то соотношение будет обязательно таким: на 100 девочек 104—106 мальчиков.

Наука уже выяснила, кто является «виновником», определяющим пол будущего ребенка (в одной из предыдущих глав мы уже называли его — только мужчина). Но она не умеет (вряд ли это ей понадобится впредь) вмешиваться в процесс оплодотворения, чтобы устанавливать пол ребенка по желанию даже обоих супругов.

Инстинкт продолжения рода, а сюда входит не только потребность в половой жизни, но и потребность в воспитании потомства, заложен в каждом человеке. Однако этот инстинкт может обладать то большей, то меньшей силой, а в редчайших случаях вторая его ипостась не проявляется вовсе. Потребность в воспитании, любовь к своему ребенку усиливается общением с ним, постоянными и тесными контактами. Психологами установлено, что те дети, с которыми родители, а особенно отец, не могли контактировать в первые полгода-год жизни, навсегда остаются менее любимыми, чем те, контакты с которыми были тесными и продолжительными. Конечно, это можно и нужно коррегировать разумом, дети не должны ни о чем догадываться. Но факт остается фактом.

Исследованиями ряда авторов установлено, что ребенок, находясь в утробе матери, привыкает к ритму ее сердцебиений, а потому быстрее успокаивается и засыпает, когда она берет его на руки. Делали такие эксперименты: в палату, где находились новорожденные, транслировали звук бьющегося сердца. Дети лучше и спокойнее спали, росли более крепкими и здоровыми.

Но интересно и другое. Оказывается, существует и обратная связь между ребенком и родителями. Когда прижи-

маешь к себе беспомощное тельце и до тебя чуть слышно доносится стук маленького сердечка, в тебе самом поднимается волна того сложного чувства (тут и любовь, и боязнь утраты, и желание защитить, и гордость, и ожидание счастья), которое называется инстинктом продолжения рода.

Редко чью душу (разве что горького пьяницы) не тронут детский лепет и первые шаги, нежные ласки и специфический запах, исходящий от ребенка. И не произносятся обидные слова, и не совершаются легкомысленные поступки. А общие заботы, особенно тревоги, сближают молодых родителей не меньше, чем горячая любовь. Дети в семье — один из важнейших компонентов, образующих фундамент гармоничного брака.

На гармонию брака в значительной степени влияет не просто наличие детей в семье, но и их число. И влияние это прямое: чем больше детей, тем крепче семья и реже разводы. Не хочется быть ортодоксальными, но выскажем здесь такую мысль: а не связано ли количество разводов, увеличивающееся буквально с каждым годом, с числом детей в семьях, уменьшающимся еще быстрее?

Знакомясь с литературой, посвященной проблеме снижения рождаемости (а такой литературы сейчас много — и научной, и популярной), вдумываясь в данные анализа, приводимого различными авторами, все больше и больше проникаешься тревогой. Рождаемость падает, количество абортов растет... А поскольку уменьшается число детей и растет число семей, вообще не желающих иметь ребенка, некому становится выполнять те функции, которые сплачивают, цементируют союз мужчины и женщины.

Не являясь специалистами, мы не будем углубляться в причины снижения рождаемости. Однако здесь мы полностью согласны с группой авторов, считающих, что эти причины практически не зависят от факторов, на которые принято ссылаться чаще всего; уровень благосостояния; наличие отдельной квартиры, мест в детских садах и т. п. Все эти показатели беспрерывно улучшаются, а рождаемость снижается. И наоборот, она была более высокой (и сейчас остается) в периоды материальных затруднений и в семьях, менее обеспеченных. А среди наших личных знакомых у наиболее высокооплачиваемых супругов по одному ребенку... Среди ваших, видимо, тоже.

Мы не будем говорить о социальном значении снижения рождаемости. Сокращается прирост населения, возникают осложнения с трудовыми ресурсами. Как правило, дети, выросшие в семье в единственном числе, более эгоистичны, иногда жестоки, с избытком практицизма и предприимчивости и прочими «искривлениями». В общем это легко объяснимо — ребенок бо́льшую часть времени находится среди взрослых, живет их интересами, слушает их разговоры. И вырастает маленьким старичком. Некоторым родителям это нравится, и они уже специально начинают вести себя с ребенком, как со взрослым.

Но, повторяем, даже не говоря об отрицательном социальном значении снижения рождаемости, мы имеем немало аргументов, чтобы рассматривать это явление с чисто сексуальных позиций, с позиций гармонии брака.

Начнем с того, что донашиваемая беременность очень благоприятно влияет на здоровье женщины, на формирование ее сексуального чувства и в значительном числе случаев сама по себе является хорошим средством профилактики фригидности. Естественно, мы не имеем в виду те исключительные ситуации, когда беременность оказывается для организма женщины чрезмерной нагрузкой — некоторые заболевания сердечно-сосудистой системы, почек и т. д. Мы ведем разговор о практически здоровых людях, и наши рекомендации касаются только здоровых людей.

После родов у женщины появляется совсем особая, более глубокая и, если так можно выразиться, интимная красота. Сочетаясь с усиливающимся чувством самоутверждения, собственного достоинства, она делает женщину не только более интересной, но и более привлекательной в сексуальном плане. Если же учесть, что какой-то период муж был лишен возможности вступать с женой в интимную близость, эта перестройка возбуждает в нем страстное половое желание и, естественно, усиливает любовь к супруге.

Конечно, и первая беременность влияет на супружеские взаимоотношения положительно. Однако последующие — значительно сильней. И объясняется это не только большей зрелостью чувств. В совместной жизни неизбежны мелкие взаимные «царапины» и «уколы», их накапливается все больше и больше, и, кажется, этот «мусор» уже некуда девать, он намертво прирос к сердцам и душам обоих супругов. Но нет. Беременность и рождение ребенка

чудесным образом освобождают взаимоотношения от накипи размолвок.

Весьма важную роль для здоровья и половой жизни играют повторные беременности в относительно позднем возрасте — когда женщине за 30—35 лет. «Второй молодостью» называл этот период в жизни женщины известный писатель М. Зощенко. Он утверждал, что это самое подходящее время для рождения второго, третьего (четвертого) ребенка. Наблюдения специалистов в последние годы полностью подтвердили правильность выводов, сделанных в первой трети XX в. Действительно, беременность и роды в возрасте около 40 лет делают женщину моложе и внешне и душой лет на 10—15. К тому же прибавляют ей здоровья и долголетия. Недаром, видимо, утверждают, что среди долгожителей нет ни одной старой девы и ни одной бездетной.

Такое благоприятное воздействие беременности и родов на организм женщины и на взаимоотношения супругов объясняется (кроме всего прочего) тем, что это соответствует биологической природе человека. Детеныш человека нуждается в длительном воспитании в семье, в опеке родителей не на протяжении года-двух, а раз в десять дольше. Столь длительное пребывание его в семье притупляет у родителей инстинкт продолжения рода. А вот появление последующих детей этот инстинкт оживляет. И хотя человек не может жить только инстинктами, лучше, если он будет строить свою жизнь, не слишком их подавляя.

Воспитание детей ставит перед супругами какие-то общие задачи, требует совместного обсуждения многих вопросов, заставляет согласовывать свои действия. Все это скрепляет брак, усиливает взаимную тягу супругов друг к другу, обогащает содержание семейной жизни. Это проявляется еще в большей степени, если детей в семье несколько и они разного возраста. Тогда со старшим — один разговор, со следующим — другой, с младшим — третий. И трудности у каждого свои, и радости. А в целом из многообразия взаимоотношений сплетается то, из чего формируется счастливая семья.

В проблеме дети в семье необходимо выделить еще один аспект: где лучше воспитывать детей — в домашних условиях или в дошкольных детских учреждениях? Аспект этот очень важен, и не только с точки зрения гармонии брака, но и с экономической как для каждой семьи, так и

для государства в целом. На конец 1977 г. в Советском Союзе было 12 672 тысячи мест в детских яслях и садах. За последние годы десятой пятилетки их количество ежегодно увеличивалось в среднем на 500 тысяч, следовательно, за 1978 * и 1979 * гг. оно возросло не менее чем на миллион. Таким образом, можно считать, что сегодня (к концу 1980 г.) дошкольные учреждения посещают около 14 миллионов детей.

Стоимость одного места составляет примерно 500 рублей в год, из которых только сотню (в среднем) вносят родители. Простой арифметический подсчет показывает, что в год на всех детей приходится 56 миллионов рублей. Это только на питание, обслуживание, содержание помещений и площадок. А если сюда добавить стоимость строительства и ремонта зданий, загородные дачи... Более того, в эти 500 рублей не включается практически оплата труда тех, кто работает с детьми и для детей. В частности, стоимость трехразового питания в детском саду равна 72 копейкам. И детям хватает, потому что деньги эти тратятся только на сами продукты (так называемое сырье), а не расходуются еще, как, например, в столовых или ресторанах, на приготовление из сырья блюд, обслуживание, амортизацию помещений.

Для чего мы приводим эти цифры? Да чтобы показать, сколько средств тратит государство на содержание наших детей в яслях и садах. Тратит, преследуя далеко не одну лишь цель — дать возможность мамам отработать эти затраты, но и гораздо более важную — позволить женщине активно участвовать в общественной жизни, расти и развиваться в культурном плане.

Сто и даже 50 лет назад, когда культурно-образовательный уровень населения нашей страны был намного ниже, не возникало серьезных коллизий между работавшим мужем и сидевшей дома с детьми женой. Сегодня — это один из самых главных мотивов, по которому женщины отказываются бросать работу даже на несколько лет, пока подрастут дети. Уход из коллектива, снижение квалификации, потеря актуальности собранных научных данных приведет, несомненно, к необходимости перейти на другую, более простую, менее интеллектуальную работу. А это, по

---

* Таких статистических данных нам найти не удалось, потому мы и производим расчет самостоятельно.

справедливому мнению женщин, скажется отрицательно на семейных отношениях.

Претворяя в жизнь решения XXVI съезда КПСС, Советское правительство довело продолжительность послеродового, частично оплачиваемого, отпуска до одного года, а отпуска без сохранения заработной платы — до полутора лет. Видимо, именно такие временные пределы наиболее целесообразны и оправданы: с одной стороны, в самом нежном, самом ранимом возрасте ребенок будет с мамой, с другой — освободится достаточное количество мест в детских садах и дети, подросшие и окрепшие, смогут быть охвачены коллективной формой воспитания.

Дети в семье обладают способностью снимать с родителей нервные перенапряжения, разряжать стрессовые ситуации, служить своеобразными «громоотводами». Работ, посвященных исследованию этой темы, в литературе найти не удалось (есть только данные о том, что у людей, живущих в семье, инфаркты и инсульты бывают в 5—6 раз реже, чем у одиноких, но не сказано, есть ли в таких семьях дети), тем не менее можно сделать обоснованное заключение, что именно дети есть тот благоприятный фактор, который уменьшает заболеваемость и смертность. Конечно, если дети хорошие. А чтобы они были хорошими, их надо правильно воспитывать. А правильное воспитание осуществить тем легче, чем больше детей в семье.

# ЧТО ТАКОЕ ПОЛОВАЯ СЛАБОСТЬ

> Импотенция всегда, или, по крайней мере, уже очень давно, была сущим наказанием для мужчин. Об этом свидетельствуют хотя бы такие факты — значительная часть лекарств, растений, животных или их частей уже с древнейших времен назначалась именно с целью увеличить мужскую силу. И как теперь совершенно очевидно, многое из назначавшегося врачами древности было эффективным, хотя и по другой причине.
>
> *И. Блох*

В толковых словарях как русского, так и многих других языков слову «потенция» дается совершенно однозначное объяснение — сила, мощь, способность к действию,— которое не имеет ни малейшего эротического оттенка. Однако по каким-то необъяснимым законам словоупотребления термином «импотенция» обозначается половая слабость мужчины.

Как указывает немецкий сексолог И. Блох, импотенция известна с древнейших времен. В «Кама сутра», написанной за 2 тысячи лет до нашей эры, рекомендуется множество средств (из рогов марала, из желчи тигра, из рога носорога, из всевозможных трав и кустарников, из порошка драгоценных камней, из некоторых моллюсков и т. д. и т. п.), способных предотвратить развитие импотенции или вылечить ее. Дошли до нас рецепты знаменитых врачей древности — Гиппократа (V—IV век до нашей эры) и Ибн-Сины (X—XI век нашей эры), предназначенные мужчинам, страдавшим половой слабостью.

Как пишет профессор П. Попхристов, «мужчина сравнительно легче переносит расстройства в способности к оплодотворению и бездетность, но тяжело переживает половое бессилие, импотенцию, т. е. неспособность к совершению полового акта». И дальше: «Следует подчеркнуть, что число мужчин в молодом и активном возрасте, обращающихся к врачу по поводу наступивших расстройств в совокупительной способности, отнюдь не мало, но, к сожа-

лению, никто не занимается статистической стороной этого вопроса... Число страдающих разными формами полового бессилия очень велико...»

Что же такое импотенция? В Малой медицинской энциклопедии пишется так: «Импотенция — это нарушение половой функции мужчины, при котором половой акт или совершенно не может быть выполнен, или возможен лишь в неполном объеме».

Врачи выделяют обычно две формы мужского полового бессилия: слабость напряжения (эрекции) полового члена и преждевременное семяизвержение (эякуляцию). Они могут встречаться как изолированно, так и сочетаться друг с другом.

С большой долей вероятности можно утверждать, что как для всякой женщины важна ее физическая привлекательность (потому-то женщины гораздо больше мужчин «эксплуатируют» моду, косметику и т. д.), так для мужчины актуальна его половая способность. Даже мужчины, в силу различных обстоятельств не живущие половой жизнью (казалось бы, сексуальные способности им ни к чему), как правило, психологически весьма угнетены своей ущербностью.

Практически на всех лекциях в мужской аудитории врач-сексопатолог получает множество записок примерно такого содержания: «каковы основные причины половой слабости?»; «как сохранить свою сексуальную силу?»; «можно ли излечиться от импотенции?» Вопросы не простые. Они требуют индивидуального изучения обстоятельств и условий, сопутствовавших появлению половой слабости, и сугубо конкретных ответов. Ну, а то, что будет правильным если не для всех, то для большинства, лектор объясняет. Попытаемся и мы дать ответ на ряд таких вопросов.

Как мы уже говорили, о мужской половой слабости известно с древнейших времен. Но еще совсем недавно, всего 15—20 лет назад, врачей, специально изучающих импотенцию и занимающихся ее профилактикой и лечением, у нас в стране было мало. В связи с отсутствием профессиональных сексопатологов лечение импотенции проводили врачи многих других профилей: терапевты, невропатологи, психиатры, урологи. Использовали они свои, подчас не совсем эффективные, методы лечения. Естественно, и результаты были малообнадеживающими, что породило мнение,

будто сексуальные расстройства лечению не поддаются, вызвало неверие в успех как среди пациентов, так и врачей.

Из опросов и анкет многих мужчин можно выяснить, что они хотели бы: а) чтобы эрекция полового члена возникала в любой момент по их желанию; б) чтобы она не исчезала ранее, чем мужчина этого сам захочет; в) чтобы повторная эрекция появлялась через возможно минимальный промежуток времени и максимальное количество раз.

Именно эти требования и предъявляли мужчины, приходя на прием к врачу с жалобами на отклонения в половой жизни. Случалось, врач, порой даже не обследовав пациента, выписывал ему множество рецептов, стараясь добиться максимальной реализации тех требований, которые предъявлял жалующийся, не учитывая ни его возраста, ни наследственно-конституциональных особенностей.

Подобное отношение к сексуальным расстройствам вело к уравнительному подходу ко всем больным без учета их индивидуальных возможностей, а это не позволяло врачу добиться стойких положительных результатов. Кроме того, широкое распространение получало мнение о каких-то «всемогущих» лекарствах, которые-де делают чудеса и возвращают молодость. Начиналась погоня за этими препаратами, бессистемное их применение, после чего, как правило, следовало разочарование и вывод: «да, мне уже ничего не поможет». А иногда и такой: «да, при импотенции вообще ничего не помогает».

Несомненно, на низкую эффективность лечения влияли и некоторые другие причины, в частности то, что, во-первых, лечению подвергался только один из супругов — муж. А сегодня уже хорошо известно: лечение мужчины без коррекции поведения жены малоперспективно. Есть немало случаев, когда жена, малосведущая в области психогигиены интимных отношений, всего одной-двумя фразами разрушала то, что с трудом удавалось достигнуть несколькими неделями и даже месяцами лечения. Например, лечился у нас больной Л., 42 лет, страдавший половым бессилием довольно длительное время. И вот, когда появились первые положительные результаты, когда надежда наконец-то вылечиться стала реальной, жена в состоянии раздражения (по какой-то другой, не сексуальной причине) бросила мужу в лицо злые и обидные слова... Эффекта как не бывало!

Во-вторых, не всегда мужчина, жалующийся на поло-

вую слабость, действительно является сексуально неполноценным. Нередки случаи, когда в силу эгоизма и бестактности, а еще и сексуальной неграмотности жена предъявляет мужу столь завышенные требования, что иначе, как абсурдными, их не назовешь. Для нас не так уж редки ситуации, когда жены отправляют мужей на лечение только потому, что им кажется, будто в семье «что-то не так, как у всех». Но поскольку в те времена врачи, бравшиеся лечить подобную «импотенцию», с женами своих пациентов не беседовали, поселить мир в таких семьях почти не удавалось.

Усилиями ведущих советских сексологов, и в первую очередь Г. С. Васильченко, было установлено, что половую систему мужчин следует рассматривать как своеобразный функциональный комплекс, имеющий как внешнюю, так и внутреннюю защиту. Нарушение системы возникает лишь при очень массивных поражениях (например, при тяжелых травмах), но тогда, в связи с серьезностью прогноза для жизни человека вообще, половая способность теряет свою актуальность. Отсюда можно сделать вывод: во всех остальных (или в абсолютном большинстве остальных) случаях речь идет не о выходе из строя всей половой системы человека, а лишь о ее определенных расстройствах, которые, как правило, поддаются излечению.

В осуществлении полового акта принимают участие четыре взаимосвязанные, но в значительной степени функционирующие и самостоятельно системы: эндокринная, нервная, психическая и урогенитальный аппарат.

Половые расстройства возникают чаще всего при сочетании 2—3 причин, влияющих друг на друга и различных по своей роли в возникновении половой слабости. У разных мужчин действие (наличие) одних и тех же факторов и условий ведет к различным проявлениям и неодинаковой тяжести расстройств, а потому требует дифференцированного подхода и индивидуальных назначений.

Наиболее часто сексуальные расстройства возникают «по вине» психической системы, которая оказывается самым уязвимым звеном в цепочке. Можно сказать, что практически у всех мужчин любая сексуальная неудача отражается на настроении, в какой-то степени вызывает неуверенность в последующем успехе. Но у одних эта неудача быстро забывается, у других же появляется чувство обреченности, страх ожидания очередного конфуза. Способст-

вуют развитию сексуальных расстройств психогенной природы больно ранящие самолюбие мужчины язвительные замечания жены. Поэтому наряду с лечением ряда заболеваний, входящих в структуру полового расстройства, врач-сексопатолог «центр тяжести» в борьбе с импотенцией переносит на психотерапевтическую работу с пациентом и его женой, разъясняя им важность психогигиенических основ семейной жизни, активизируя их самих на устранение сексуальной дисгармонии.

Существенным является и то, как долго мужчина не обращается за помощью. По словам Г. С. Васильченко, «первоначальное нарушение, неуклонно прогрессируя, вовлекает одну подсистему за другой, обрастая новыми синдромами...» Отсюда логический вывод: чем раньше супружеская пара обратится за помощью, тем быстрее и полнее будет выздоровление.

Учитывать причину полового расстройства, его формирование и взаимосвязь между нарушениями различных систем — дело врача, причем это долгий и кропотливый труд. Но что встречается, пожалуй, чаще всего — мужчина считает себя сексуально неполноценным, а на самом деле таковым не является. Мы имеем в виду случаи так называемой мнимой или на медицинском языке псевдоимпотенции.

...Приходя на прием, такие мужчины жалуются на снижение своих сексуальных способностей по сравнению с «нормой». Какую же «норму» они подразумевают? При беседе выясняется, что речь идет о невозможности совершить в течение ночи два, три или даже четыре половых акта, либо о том, что эякуляция наступает раньше, чем оргазма достигнет жена... Как правило, «норма», к которой стремятся многие мужчины, может быть скорее названа «идеалом», поскольку достигнуть ее способны лишь некоторые.

В своей работе с пациентами такого рода мы обычно прибегаем к следующему приему. Спрашиваем жалующегося: «Скажите, вы можете поднять штангу весом в 200 кг, как это делают лучшие тяжелоатлеты мира? Или прыгнуть в высоту на 2 м 39 см, как рекордсмен мира? Нет? Не можете? Тогда, вероятно, вам не дают спать их достижения и вы только и думаете о своей физической неполноценности? Тоже нет? Интересно, почему? Ага, вы считаете, что для достижения таких фантастических результатов нужен

талант, необходимо благоприятное стечение наследственных факторов. Правильно, мы тоже так считаем. Но тогда почему вы в своей сексуальной жизни равняетесь на безвестного «дядю», который, возможно, действительно обладает такого рода способностями (хотя, откровенно говоря, очень часто подобные утверждения являются чистейшей воды хвастовством, причем в ряде случаев именно тех, кто страдает слабостью), и не соглашаетесь со скромной ролью болельщика, который только аплодирует спортсменам?»

Г. С. Васильченко указывает, что «сексуальной сфере свойственна самая широкая амплитуда нормальных проявлений, выходящая далеко за пределы всех других форм жизнедеятельности». Поэтому, говоря о сексуальной потенции того или иного мужчины, и ему самому и его супруге следует ориентироваться не столько на желания, сколько на реальные возможиости. Каждый человек индивидуален. И в зависимости от множества факторов — наследственности, условий развития организма в препубертатный и пубертатный периоды, образа жизни, возраста и т. д.— мужчина способен поддерживать тот или иной ритм половой жизни. И не следует уподобляться иголке из известного стихотворения Ф. Алиевой:

Иголкой рыть колодец — мало толку,
Она тонка, она скользит в руке.
Но разве можно запретить иголке
Завидовать лопате иль кирке?

Однако часто в ответ на наши рекомендации пациент заявляет: «Доктор, но ведь раньше я мог жить половой жизнью гораздо интенсивнее. Мне удавалось два и более половых акта в сутки».

Да, действительно, так могло быть. Дело в том, что с началом полового созревания организм юноши оказывается буквально «переполненным» половыми гормонами, а это определенным образом воздействует и на психику, эротизируя ее. В этот период каждый юноша практически постоянно находится в состоянии сексуальной готовности — случайное прикосновение, разговоры на сексуальные темы, чтение книг с описанием сексуальных сцен — все может привести к эрекции полового члена, к желанию «освободиться» от напряжения, пусть даже путем онанизма. И недаром сексологи называют эти годы жизни «периодом юношеской гиперсексуальности».

Постоянная эротическая готовность позволяет молодым людям совершать повторные половые акты. После 20 лет состояние гиперсексуальности постепенно проходит и возможности снижаются до уровня, свойственного данному мужчине, но всегда более низкого, чем он был в период полового созревания. И устанавливается такой ритм половой жизни, который как раз и соответствует возрасту и типу так называемой половой конституции каждого мужчины. Но ведь воспоминания так свежи... И начинаются размышления, самоанализ. Вспоминаются «легенды». А иногда одно-единственное на этом фоне неудавшееся половое сношение оказывается в состоянии вызвать целый каскад последующих событий (особенно, если не удается второй в течение суток половой акт). Если такой человек не осмелится обратиться за помощью к специалистам, он под грузом сомнений, поисков причин фиаско, страха новых неудач может остаться несчастным на всю жизнь. И рушатся семьи, и появляется озлобление на весь белый свет, и многие начинают увлекаться алкогольными напитками, а некоторые (к счастью, одиночки) даже отказывают себе в праве на жизнь.

Вот какое письмо прислал в Консультацию один из молодых мужей:

«...Доктор, спасите мою семью. Мне всего 24 года, а я уже почти полностью не способен к половой жизни. И все, наверное, из-за онанизма. А ведь еще лет пять назад было иначе. Мне не было еще 19, когда я узнал, что такое женщина. Хотя она была старше меня на несколько лет, мы оба были довольны друг другом, и я мог совершать по 3—4 половых акта за ночь. Во время службы в армии у меня часто были ночные поллюции и я вновь начал заниматься онанизмом, как в юности.

Демобилизовавшись, я вскоре женился. И уже через 1,5—2 месяца понял, что сделал это напрасно. Более двух актов за ночь у меня не получалось, а еще через год и это было не под силу. Сейчас я в отчаянии. Весь последний год я не могу жить половой жизнью чаще, чем 2—3 раза в неделю. И почти не испытываю той радости и счастья, которые приносила каждая близость с женой раньше. А иногда не только радости нет, но и желания: его вытесняет страх — вдруг сегодня ничего не получится. Правда, жена ни в чем не упрекает меня, наоборот, говорит, что все хорошо и нечего мне беспокоиться, но я-то знаю, что это не так, что она просто жалеет меня.

А что будет через 10 лет? Удастся ли сохранить семью или, пока нет детей, разойтись? Что делать, доктор, посоветуйте».

На приеме в Консультации, куда этот молодой человек был приглашен, установили, что никаких патологических

изменений со стороны половой сферы нет. А половая слабость? Да можно ли назвать его сексуальные возможности недостаточными? Конечно, нет. И ему была объяснена нелепость страхов.

А вот достаточно типичный пример псевдоимпотенции, развившейся по иному поводу.

«Доктор, ответьте, пожалуйста, могу ли я жениться и будет ли счастлива со мной любимая женщина, если у меня маленький половой член? Я заметил это еще будучи школьником. Очень надеялся, что с годами он вырастет. Однако этого не произошло.

Я очень переживал свое несчастье — стал избегать компаний как сверстников, так и сверстниц. Сейчас мне уже 25. Я почти было смирился с судьбой старого холостяка, с тем, что буду жить один... И вдруг пришла Любовь. Да-да, Любовь с большой буквы и в прямом и в переносном смысле — я полюбил девушку, которую зовут Любой! Если бы вы знали, какой это хороший человек, какая она красивая и нежная. И я так люблю ее, что решил обратиться к вам за советом. Поверьте, если вы скажете «нет», я сегодня же уеду из города...»

Мы пригласили молодого человека на лекцию для мужчин, во время которой он получил ответ на волновавший его вопрос.

Вторично он пришел в Консультацию через год. Принес фотографии своих Люб — дочку решили назвать Любой тоже. Из одеяла выглядывал сморщенный носик и один прищуренный глаз. «Вы только посмотрите, какая красавица. А весила целых 4 600».

Как правило, псевдоимпотенция возникает у людей мнительных, не уверенных в себе, склонных к самоанализу.

Вот что по этому поводу пишет известный немецкий сексолог З. Шнабль: «Давайте предположим, что одному мужу не удался преднамеренный половой акт. Такое может случиться с каждым, потому что по какой-то из десятков временных причин не наступила эрекция полового члена. (Сразу оговоримся, что эрекция является результатом не волевого действия, а самопроизвольным актом.) Как должен был бы поступить этот мужчина? Да просто-напросто забыть о неудаче, не думать о ней. Но он впал в панику, ему стало стыдно, хотя жена и не высказала по этому поводу никаких упреков. К несчастью, он оказался человеком, который не так быстро все забывает, а к тому же склонным к самоанализу. И в последующие несколько

дней он неоднократно вспоминал и обдумывал причины, которые могли привести его к такой неудаче.

Через 2—3 дня вновь предпринята попытка интимной близости. Муж и жена любят друг друга, они счастливы вдвоем, они полны нежности. Он ласкает ее, чувствует ее ответную страсть — его желания нарастают — наступает хорошая эрекция. Вот он уже едва сдерживает себя — приближается минута высочайшего блаженства. Но в это время в голову приходит мысль — а вдруг опять ничего не получится? А вдруг будет, как в последний раз?

Сомнение в потенции, опасение последствий еще не случившейся неудачи отвлекают его от любимой женщины, от любовной игры с ней... И вот критическая секунда... Но эрекция уже улетучилась.

Теперь он полностью поглощен мыслями о своем новом поражении. Его эротическое настроение исчезло бесследно. Он ведет себя сейчас не как мужчина, который ласками и нежностью мог бы подарить жене любовные наслаждения, а как человек, который непременно хочет выиграть бой. И любимую женщину, к сожалению, причисляет уже к... противнику, с которым воюет».

До сих пор мы вели разговор только об одной форме импотенции, той, что обусловлена слабой эрекцией полового члена или вообще отсутствием эрекции. Но почти так же часто встречается и вторая форма сексуального расстройства у мужчин — преждевременная эякуляция.

Какую же эякуляцию следует считать преждевременной? Видимо, ту, которая наступает до достижения женщиной оргазма, хотя, несомненно, здесь возможны значительно отличающиеся друг от друга варианты. На одном полюсе этих вариантов случаи, когда эякуляция наступает до введения (имиссии) полового члена во влагалище, на другом — когда семяизвержение происходит за несколько секунд до наступления оргазма у жены.

Сразу же после эякуляции эрекция полового члена, как правило, исчезает. В случаях, когда семяизвержение произошло до наступления оргазма у жены, любящий муж найдет в себе силы, поборов усталость, довести жену, воздействуя на ее эрогенные зоны, до логического завершения близости. Но знают об этом, а тем более осуществляют это далеко не все мужчины, страдающие ускоренной эякуляцией. Чаще всего, чувствуя свою ущербность, муж просто под любыми предлогами отказывается от регулярных и

более частых интимных встреч с женой, чтобы «накопить силы» за увеличенный до нескольких дней и даже недель промежуток.

Однако в этом случае половые акты оканчиваются еще быстрее. Стараясь напрасно не тревожить жену, муж начинает еще больше воздерживаться от близости, что приводит к... еще более быстрому окончанию полового акта. Но это у тех мужей, для которых небезразлично, получила ли удовлетворение от близости жена. А для других? К сожалению, некоторые вообще не интересуются степенью полового возбуждения жены, а стремятся только удовлетворить свою потребность. И в ряде случаев женщина не может испытать оргазма не столько потому, что у мужчины преждевременная эякуляция, сколько потому, что у нее самой более длительный период, предшествующий наступлению оргазма, который в свою очередь существенно удлиняется из-за ее недостаточного возбуждения.

Мы настоятельно рекомендуем супругам больше внимания и времени уделять ласкам и нежностям, которые ведут к возбуждению сексуального желания женщин. Основной упор в интимной близости следует делать на прелюдии (так необходимой каждой женщине), а не самом половом акте, как это считает большинство мужчин. И поверьте, даже не проводя специального лечения мужчины, даже не увеличивая времени продолжительности полового акта, а только соблюдая эту рекомендацию, любящие супруги могут достичь половой гармонии.

Хорошо известно, что импотенция в форме преждевременного семяизвержения часто вызывает бо́льшую досаду мужчин, чем недостаточная эрекция. И это легко объяснить. При недостаточной эрекции весьма часто ослабевает и половое влечение, сексуальное желание. А вот при преждевременной эякуляции, напротив, влечение не только не угасает, но проявляется значительно сильнее. По мнению З. Шнабля, именно повышенное сексуальное влечение, а также повышенная чувствительность к сексуально-мотивированным прикосновениям и ласкам и являются одной из причин указанного страдания.

Прежде чем закончить главу, нам хотелось бы остановиться еще на одном важном моменте.

Дело в том, что иногда от людей некомпетентных, от «друзей по несчастью» или в случайных беседах человек, уже считающий себя импотентом, а чаще только периоди-

чески испытывающий сексуальные срывы, может услышать: «К жене ты уже привык, с ней неинтересно. Вот если с другой женщиной не получится — все, баста, тебе уже никто не поможет...»

Мужчины с преждевременным семяизвержением, как правило, таким советам следуют весьма редко: они понимают, что чужая женщина является для них значительно более возбуждающим субъектом, чем жена, а возбудить ее и не удовлетворить — сраму не оберешься. С женой же более или менее, но как-то получается. Но вот те, кто страдает слабой эрекцией, на этот совет смотрят более благосклонно и чаще пытаются претворить его в жизнь.

Как же следует относиться к подобным советам? О том, что они противоречат нашей морали и потому ни в коем случае не могут быть одобрены, говорить не приходится. Но и с точки зрения науки отношение к ним тоже отрицательное. И чтобы не быть голословными, обоснуем это мнение.

Мужчина, уже потерпевший, и не раз, фиаско во время интимной близости с женой, уже причисливший себя к импотентам, уже знакомый со страхом ожидания неудачи, собирается испытать свои способности с другой женщиной. Причем сознательно или подсознательно, но придает этим испытаниям очень важное значение. Или они вернут ему веру в свои силы, или... окажутся той соломинкой, которая ломает хребет верблюду.

Понятно, что внебрачная сексуальная связь часто вызывает у мужчин больше эмоций, нежели привычный половой акт с женой. Однако необходимо учесть, что при этом многие эмоции носят негативный (снижающий или даже убивающий сексуальное возбуждение) характер, поскольку волнуют опасения случайной встречи со знакомыми, в ряде случаев страх заражения венерическими болезнями... Гвоздем в мозгу и самый главный вопрос, тот, ради чего, собственно, весь сыр-бор и загорелся: «А справлюсь ли я? Не опозорюсь ли?» Все это вместе взятое, да еще незнакомая обстановка, да еще, возможно, повышенная половая требовательность партнерши, да еще... Короче, неудача. А цена этой неудачи для психики мужчины в сотни раз выше, чем неудачи с женой.

Можно ли утверждать, что все внебрачные половые связи заранее обречены на неудачу? Разумеется, нет, иначе никто советов «попробовать с другой» не давал бы. Но

если у единиц и не было неудачи, свидетельствует ли это о правомочности проведения таких испытаний сотнями? Кроме того, ни мы, ни те, кто давал советы «попробовать», не в состоянии учесть бесчисленных вариантов личностных отношений мужчин и женщин, которые называют «внебрачными половыми связями». Ведь в такие связи могут вступать и люди, любящие друг друга, и люди, совершенно до этого вечера не знакомые.

Людям, в сексуальном отношении здоровым, а тем более, если у одного из супругов имеются те или иные половые расстройства, надо твердо и на всю жизнь запомнить: нет в природе другого общего человеческого действия, участники которого бы так тонко и пластично влияли друг на друга, чем сексуальное сближение. И чем более склонен к половым расстройствам один из супругов, тем более согласованно и чутко должен относиться к нему второй! Но это возможно только при взаимной любви.

# СЕКСУАЛЬНЫЕ РАССТРОЙСТВА У ЖЕНЩИН

И даже ту,
Которую вспахал
И над которою
Весь век хлопочешь,
Ты до конца
Еще не открывал
И, как слепой,
Свое богатство
Топчешь.

*В. Федоров*

Стихотворение, из которого мы в качестве эпиграфа взяли одну строфу, В. Федоров посвятил земле. Той земле, что так привычна человеку, чей «усталый лик» мы постоянно «бороздим», но которую все еще очень мало знаем. «Войди в нее на глубину в полметра, и ты откроешь новый материк»,— утверждает поэт.

Аналогия показалась нам поразительной. На фоне множества литературы, в той или иной степени освещающей проблемы мужской половой слабости, очень мало публикаций, где бы приводились результаты исследований сексуального поведения женщин.

Почему же сексуальное поведение женщин так долго не изучалось? Почему, например, импотенцию знали и лечили уже во времена Гиппократа и Авиценны, а сексуальными реакциями женщины заинтересовались сравнительно недавно?

Причин тому несколько. И, видимо, одной из главных можно считать следующую: сексуальные расстройства у мужчин наглядны, зримы, порой настолько выражены, что исключают вообще возможность интимной близости и ведут к бесплодному браку или безбрачию. А вот наличие практически любого (кроме вагинизма) сексуального расстройства у женщины не мешает ей (хотя и формально) участвовать в интимной близости и стать матерью.

Кроме того, на протяжении тысячелетий господствовало мнение, что половая жизнь в семье должна приносить наслаждение только мужу. А вне семьи?.. Вне семьи — тоже только мужчине. Вот как великий оратор Древней Греции Демосфен описывал сексуальную жизнь богатых

патрициев Афин: «Мы берем жену, чтобы получить законных детей и иметь в доме верную хозяйку; мы держим наложниц для услуг себе и ежедневного ухода, гетер — для наслаждения в любви» *.

Всего одна фраза, но ни малейшего сомнения не возникает в том, для кого прежде всего предназначался половой акт. И стоит ли при этом задумываться и интересоваться, доставляет ли половая близость удовольствие жене, наложнице или гетере? Можно только удивляться живучести подобного отношения, но не так уж давно даже в медицине считалось, что оргазм — привилегия мужчин. А если вдруг, паче чаяния, какая-нибудь жена и испытывала нечто очень приятное, показать это, порадоваться этому вместе с мужем в былые времена считалось безнравственным, неприличным.

В настоящее время большинство женщин, по крайней мере из тех, кто уже испытывал оргазм, считают, что достижение его есть одно из условий, обеспечивающих прочность семейных отношений, хорошее самочувствие и настроение, повышающих самоуважение и работоспособность... Как мог произойти столь резкий сдвиг в отношении людей, и прежде всего самих женщин, к чувству полового удовлетворения? Ответ на этот вопрос выходит далеко за рамки задач данной книги, а потому, как бы он ни был интересен, должного внимания уделить ему мы не сможем. Укажем лишь, что произошло это на фоне все усиливающейся эмансипации женщин в общественной, правовой, материальной и иных областях жизни и явилось закономерным итогом повышения социального самосознания наиболее передовой части женщин в развитых странах.

Однако не все еще ясно в этой проблеме и сегодня. Сексуальные чувства женщин очень долго подавлялись и не принимались в расчет. Даже зная, что они должны

---

* В толковом словаре русского языка С. И. Ожегова дается такое объяснение употребленным Демосфеном терминам: наложница — любовница, гетера — в Древней Греции незамужняя женщина, обычно с артистическими способностями, живущая самостоятельно и ведущая свободный образ жизни. В то же время А. Бебель в книге «Женщина и социализм» пишет: «Гетеризмом греки обозначали, когда ввели в употребление это слово, сношения мужчин, холостых или живущих в единобрачии, с незамужними женщинами». Отсюда можно сделать вывод, что Демосфен под наложницами понимал скорее всего тех, кого теперь называют домработницами, а под гетерами — любовниц.

испытывать, и желая этого, женщины значительно реже мужчин обращаются за помощью к врачам, если не достигают оргазма. Достаточно сказать, что за первые восемь лет деятельности Минской консультации по вопросам семьи и брака в нее с жалобами на сексуальные расстройства обратилось 12 000 мужчин и всего 400 женщин(!). А ведь известно, что сексуальные расстройства у последних встречаются достаточно часто, во всяком случае не реже, чем у мужчин (по данным А. Свядоща, у 15% всех женщин).

Почему же возник подобный парадокс? Почему даже те женщины, которые убеждены, что достижение оргазма является не только желанным, но и обязательным финалом по крайней мере большинства половых актов, все-таки не обращаются к врачу? Нам кажется, это обусловлено тремя главными причинами: во-первых, неправильным, но широко распространенным среди населения мнением о неизлечимости половой холодности, зависящей якобы только от врожденного темперамента («что ж поделаешь, если я такая родилась»); во-вторых, как мы уже говорили, тем, что любое сексуальное расстройство у женщин, кроме вагинизма, не исключает их участия в половом акте; в-третьих, недостаточным или неправильным сексуальным воспитанием.

Конечно, не следует забывать и о психофизиологических различиях между мужчинами и женщинами в проявлении сексуальности. Мы уже указывали в одной из предыдущих глав, что женщины предъявляют гораздо меньше требований к чисто сексуальной стороне отношений с мужчинами, а до начала регулярной половой жизни вообще эту сторону часто могут игнорировать. Статистика показывает, что лишь женщины, испытавшие сексуальную неудовлетворенность в половой жизни с одним или несколькими мужчинами, при создании повторной семьи (и то не всегда) задумываются: «А каков он, мой избранник, как сексуальный партнер?»

В сексуальном чувстве женщин очень много личностного. И. Л. Ботнева пишет: «Женщина для получения оргазма должна видеть в мужчине если не героя, то уж во всяком случае человека, к которому она испытывает уважение».

Если при появлении поллюций у мальчиков возникает стремление к удовлетворению полового желания и достижению оргазма, то у девушек после наступления менструа-

ций структура полового чувства принципиально другая. Им хочется ласк, внимания, заботливого и нежного отношения со стороны конкретного представителя противоположного пола, но очень редко — интимной близости. Именно под влиянием ласк и нежного отношения у девушек постепенно развивается сексуальное влечение. У мужчин оргазм наступает в любом случае (при поллюциях, мастурбации и, естественно, половых сношениях). У женщин механизм возникновения оргазма более сложен и хрупок. И сломать его очень легко.

Так, например, Г. С. Васильченко для определения продолжительности полового акта попросил некоторое число супружеских пар провести хронометраж длительности интимной близости. Для этого добровольцам вручили секундомеры, которые женщины должны были запустить в момент начала полового акта, а выключить при наступлении эякуляции. Все женщины справились с заданием, но ни одна из них (а среди обследуемых находились только те, которые до этого регулярно и даже неоднократно в течения одного акта испытывали оргазм) в данном случае удовлетворения не получила. Иначе говоря, малейшая посторонняя мысль во время интимной близости нередко исключает у женщины возможность достижения оргазма. К сожалению, супруги в абсолютном большинстве своем об этом не знают и необходимых мер, позволяющих избежать подобных «поломок», не принимают.

Нарушения половой функции у женщин могут быть различные. Но здесь мы поговорим о наиболее часто встречающейся форме женских половых расстройств — аноргазмии. Именно этот вид расстройства оказывается ведущим в развитии дисгармонии семейных отношений, происходящей по «вине» женщин.

Аноргазмия, или отсутствие оргазма при интимной близости, по данным различных авторов, встречается у довольно большого числа женщин (от 15 до 40 % обследуемых). Конечно, надо учитывать и возраст женщин, и стаж их половой жизни, и некоторые другие факторы, а потому считать приведенные цифры приблизительными. Если же результаты обследования уровнять хотя бы по одному показателю, например по стажу состояния в браке (что также относительно, поскольку некоторые могли начать половую жизнь до замужества), то получим такую картину, как у А. М. Свядоща: через три года семейной жизни ор-

газм при каждом (или почти каждом) половом акте отметили 16 % женщин, при более чем половине половых актов — 22 %, при менее чем половине (и изредка) — 44 % и не испытывали никогда — 18 %.

От чего же возникает аноргазмия? Основные причины ее развития можно разделить на две группы. Первая, в значительной степени определяемая наследственно-конституциональными особенностями, по словам Свядоща, «обусловлена неспособностью женщины к переживанию оргазма». Такое состояние называется половой холодностью или фригидностью. На долю фригидности приходится примерно третья часть всех случаев аноргазмии, или около 5—6 % числа обследованных женщин.

Вторую группу причин аноргазмии составляют ситуации, названные А. М. Свядощем дисгамией. При дисгамии женщина в принципе способна испытать оргазм, но не испытывает его вследствие неумения супругов найти адекватный способ реагирования. Эти отклонения от нормы более многочисленны, но, к счастью, лучше поддаются излечению. Подробнее о них мы расскажем чуть позже.

Что же такое половая холодность, или фригидность?

Люди, не слишком знакомые с сексологической литературой, фригидными называют всех женщин, которые не испытывают оргазма во время интимной близости, считая, что в этом виноваты они сами. Это в корне неверно, ибо к фригидности можно отнести, как мы уже говорили, расстройства не более чем у одной трети женщины с аноргазмией. К тому же сама по себе фригидность не является однородной и может быть как временной, так и постоянной.

Вспоминается, как однажды на прием пришли молодые супруги. Разговаривал муж, а жена подавленно молчала, покорно соглашаясь с его обвинениями: «Доктор, прошло уже **три недели** медового месяца, а она еще ни разу не испытала чувства оргазма! Мне досталась фригидная женщина, и я вас прошу срочно взяться за ее лечение!»

И хотя, несомненно, лишь единицы из мужей уже в первые недели супружества обращаются к врачам, заблуждения мужчин в отношении срока появления оргазма при начале регулярной половой жизни весьма распространены. Большинству мужчин хочется, чтобы жена с первых дней брака регулярно испытывала удовлетворение от интимной близости и каждый половой акт доставлял ей радость оргазма. Однако даже у совершенно здоровых в сексуаль-

ном плане, но умеренно темпераментных женщин чувственный компонéнт любви развит слабо и влечение к любимому человеку ограничивается желанием ласк и поцелуев. По мнению А. М. Свядоща (основанному на большом материале собственных исследований и данных других авторов), только 20 % девушек, не живших до вступления в брак половой жизнью, выходя замуж, испытывают влечение к интимной близости и способны достигать оргазма в первые дни или недели брака. Эти девушки уже знают, что́ такое оргазм, так как они испытывали его чаще всего во сне, при так называемых эротических сновидениях. Большинство же молодых жен к моменту вступления в брак не достигают такой степени сексуального возбуждения, и проходит порой немало времени, прежде чем регулярная половая жизнь разбудит в женщине истинное сексуальное чувство.

Ленинградские сексологи, проводившие под руководством А. М. Свядоща специальное обследование женщин, приводят такие данные: в первые три месяца семейной жизни оргазм испытывают 22 % жен, к концу первого года — 42 %, через пять лет замужества — 72 %, при стаже семейной жизни свыше десяти лет — 89 %. Эти цифры показывают, что частота появления оргазма зависит от опыта совместной жизни, от умения супругов управлять своими сексуальными реакциями, от своеобразного «уравнивания» темпераментов и в значительной степени от доброжелательной атмосферы любящих друг друга людей.

Такая форма фригидности проходит без всякого лечения, поскольку требует только правильного понимания со стороны как мужа, так и жены. (У женщин, недавно вступивших в брак и не испытывающих какое-то время оргазма, часто появляются мысли о том, что «действительность хуже фантазий юности», и о собственной неполноценности. Нередко мнение о своей ущербности может закрепляться в сознании и мешать найти выход из сложившейся ситуации.)

Разновидностью половой холодности, причем встречающейся, вероятно, чаще других форм, является психогенная фригидность. Под этим термином понимают состояние, когда нормальная (и даже повышенная) сексуальность женщин тормозится грубыми действиями мужа, особенно в первые дни и недели совместной жизни, бесцеремонным

обращением с ней, нарушением ее диапазона приемлемости, страхом беременности, посторонними мыслями и т. д.

...Женщина 22 лет, замужем 1,5 года. Ребенку около года. Половая жизнь с будущим мужем началась еще до регистрации брака («мужа очень любила и потому согласилась на близость»). Оргазма не испытывала ни разу, возможно, считает она, потому, что до брака было всего несколько интимных встреч в малоподходящей обстановке. Но «было приятно доставить удовольствие» любимому. За месяц до свадьбы узнала, что жених уже был женат, имеет дочь, а бывшая жена ушла от него из-за его сильного увлечения «прекрасным полом» на стороне. Эти сведения «все сразу во мне перевернули. Долго думала, выходить замуж или нет. Любовь и то, что была уже беременна, перевесили. Сыграли свадьбу. И вот прошло 1,5 года. Мужа по-прежнему люблю. Знаю, что и он меня любит, верю ему, убеждена — не изменяет. На интимную близость соглашаюсь с удовольствием, но вдруг, совершенно против моей воли и желания, появляется мысль: «А как у него было с другой? С другими?» И сразу же его ласки становятся не просто безразличными, а даже неприятными».

Существенно тормозить развитие сексуальности женщин могут и такие факторы, как боязнь быть застигнутыми врасплох, быть услышанными, скрип кровати, присутствие в комнате третьего лица и многое другое. И с этим надо считаться. Далеко не всегда молодожены имеют отдельную квартиру или даже хорошо изолированную комнату, а потому стеснительные от природы молодые женщины и во время прелюдии близости и непосредственно во время полового акта постоянно находятся в состоянии напряжения и это мешает им отдаться чувству полностью.

Можно ли помочь половохолодным женщинам? Можно. Но прежде, чем рассказать об этом, приведем цитату из книги С. Д. Лаптенка «Семья и духовное развитие личности»: «Источник личных трагедий довольно часто кроется в том, что люди видят в любви лишь то, что можно получить — наслаждения, удовольствия, страсти, а не то, что надлежит отдавать: усилия, здоровье, духовную щедрость, заботу, сердечную теплоту, благородство...» Поскольку разговор в этой главе идет о сексуальных расстройствах у женщин, обращаем эти строки мужьям. Только при вашем согласии отдавать любимой женщине заботу и сердечную теплоту можно говорить о сексуальной гармонии в семье.

Если при фригидности половое влечение у женщины снижено либо вовсе отсутствует, то при дисгамии оно со-

хранено или даже повышено. Во время прелюдии, предварительных ласк женщина испытывает все усиливающееся половое возбуждение. Однако вдруг на каком-то этапе полового акта оно угасает, что не позволяет ей достигнуть оргазма.

Такое состояние тяжело переносится женщиной. Если нарастание возбуждения доходит до пика — оргазма, то после него женщина испытывает удовлетворение, легкую усталость, расслабленность во всем теле. И все это влечет за собой крепкий, освежающий сон. Не получившее же логического завершения половое возбуждение ведет к застойным явлениям в области малого таза, сопровождаясь подчас болевыми ощущениями в крестце, внизу живота, в бедрах и т. д. Конечно, если бы подобное состояние было редким (время от времени оно отмечается у абсолютного большинства женщин), мы бы о нем и не упоминали. Но когда возбуждение у женщины возникает, а половой акт регулярно заканчивается без оргазма, это обусловливает определенный психологический и физический дискомфорт. Женщины начинают под всякими предлогами избегать интимной близости (на приеме врачу заявляют: «Муж-то получает удовлетворение, а мне остаются только боль и разочарование»).

Далеко не всегда мужья догадываются об истинной причине отказа жены от полового акта; иногда, к сожалению, вместо правильного решения обратиться к врачу-сексологу муж начинает упрекать жену в измене, в отсутствии любви...

Какие же причины дисгамии встречаются чаще других? Прежде всего надо назвать преждевременную эякуляцию у мужа. Большинство специалистов считают, что в среднем половой акт длится 2—3 минуты и этого времени при правильно проведенной прелюдии и хорошей психоэротической готовности жены вполне достаточно для достижения ею оргазма. Таким образом, задача мужчины должна сводиться не столько к стремлению удлинить акт, сколько к усилению эротической готовности жены, особенно в период прелюдии близости. Несомненно, иногда определенного эффекта удается достигнуть тем, что мужчина урежает темп фрикций, делает паузы или отвлекает себя посторонними мыслями. Но все хорошо в меру. Бесконечное же затягивание полового акта может привести к противоположному результату: возбуждение женщины уле-

тучится, влагалище станет сухим и последующие фрикции не только не приведут ее к оргазму, но станут неприятными и болезненными. Кроме того, такое длительное переполнение кровью половых органов мужчины может вызвать расстройства урологического или даже сексуального характера. Поэтому максимальное внимание должно быть уделено прелюдии и продолжению ласк после начала полового акта, а не чрезмерному его удлинению.

Не следует думать, что в этом виде дисгамии виноваты одни мужчины. Вот достаточно типичный пример. В Консультацию пришло письмо:

«Замужем 2 года. Есть ребенок. Мужа уважаю и люблю. Он на 5 лет старше меня, был женат. Беспокоит меня то, что я ни разу еще не испытывала с ним оргазма, хотя во сне это иногда бывает. Муж знает, что я не могу достичь наслаждения и недоумевает по этому поводу, так как первая жена претензий подобного рода не предъявляла. Ласки мужа приятны и вызывают желание, но всегда кажутся очень кратковременными. А муж говорит, что не может больше терпеть, и начинает половой акт. Сам акт мне почти безразличен, более того, если он длится долго, становится несколько неприятным. Что мне делать, доктор?»

На прием пригласили мужа. Его рассказ осветил те же события несколько по-иному: «Жену я полюбил с первого взгляда, из-за чего, собственно, и разошелся с прежней женой. Люблю ее сильно и сейчас. Но меня беспокоит ее холодность — прошло уже два года, а она ни разу не была счастлива со мной». На вопрос, как протекает интимная близость, он ответил: «Она у меня очень стеснительная, хотя уже и рожала. Не позволяет многих ласк, не ласкает меня. Как-то я заговорил об изменении позы, она обиделась».

Наши рекомендации, преследовавшие цель устранить недостатки сексуального воспитания молодой женщины и научить мужа более адекватно воздействовать на эрогенные зоны жены, дали хороший эффект. Дополнительно женщине посоветовали, как повысить половую возбудимость. Через 1,5 месяца супруги сообщили, что у жены появился довольно регулярный оргазм.

Этот пример подтверждает вывод А. М. Свядоща: «У женщины скорость наступления оргазма зависит, помимо врожденных особенностей ее темперамента, от состояния к моменту полового сближения (усталость, колебание возбудимости в связи с менструальным циклом и т. п.),

психоэротической настроенности на половую близость и, главное, от интенсивности и адекватности стимуляции эрогенных зон».

Добавим к этому, что не только скорость, но и возможность достижения оргазма (помимо перечисленного выше) во многом определяются положительной психологической оценкой личности мужа. Вот почему иногда брак по расчету либо так называемый «вынужденный» брак, при котором личные качества мужа не могут полностью удовлетворить женщину, тормозит сексуальное возбуждение.

Но даже вполне соответствующий идеалу своей жены супруг всегда, а не только в постели должен проявлять к ней любовь и нежность. З. В. Рожановская установила, например, что при хороших супружеских отношениях женщины в четыре раза чаще испытывают оргазм, нежели при плохих.

Нередко женщины заявляют о том, что половое возбуждение, растущее при ласках в период прелюдии, останавливается и даже снижается после имиссии полового члена и особенно во время фрикций. Такая парадоксальная реакция связана либо с неудачно выбранной позой для интимного сближения, либо с тем, что эрогенные зоны влагалища менее значимы, чем эрогенные зоны других участков тела. В подобных ситуациях врачи рекомендуют супружеской паре попытаться использовать другие позы сближения и найти такую, которая ведет к нарастанию полового возбуждения. Кроме того, советуют мужьям и во время самого полового акта продолжать стимуляцию тех эрогенных зон, которые наиболее остро «отзываются» на ласки мужчины.

Взаимная любовь, доверие, тактичность и умение приспособиться друг к другу (причем не только в сексуальном плане), знакомство с основами сексологии, искреннее желание помочь любимой (или любимому) в значительной степени способствуют достижению необходимой гармонии в интимной жизни.

В некоторых случаях супруги (чаще мужья) думают, что жена не может испытать оргазм из-за небольших размеров полового члена мужа. Это распространенное заблуждение. В доказательство сошлемся на авторитет А. М. Свядоща, который пишет: «Большинство сексологов считает, что мужчина способен к нормальной половой жизни, если в состоянии покоя размеры мужского полового

органа не менее 3 сантиметров». И далее: «Многие женщины отмечают, что в наступлении оргазма для них главную роль играет психическое состояние, степень психоэротической готовности к половой близости, а не размеры мужских половых органов».

Следует остановиться на тех нарушениях, которые иногда встречаются в начале половой жизни. О неудачных попытках близости по вине мужчин (ускоренная эякуляция, исчезновение или вообще отсутствие эрекции перед половым актом) мы уже говорили. Здесь речь пойдет о так называемых «неудачах первой брачной ночи», когда определенный невротический склад девушки, да еще усугубленный неправильным половым воспитанием, не дает возможности супругам начать половую жизнь.

Согласно данным Ленинградской консультации по вопросам семейной жизни, 8,7 % всех молодых жен, обратившихся за помощью, жаловались на невозможность начать половую жизнь в связи с зафиксированным в их сознании страхом боли при первом половом акте. И хотя, несомненно, определенная настороженность в отношении первого полового акта бывает у всех молодых женщин, у этих 8,7 % она перерастает прямо-таки в панический ужас, как только молодой муж предпринимает попытку интимной близости. Иногда разыгрываются тяжелые сцены: любимая и любящая женщина, соглашающаяся (умом) на близость, ничего не может поделать с собой и оказывает мужу физическое сопротивление. Плача, она заявляет, что боится боли и не переживет ее. Длиться подобное может годами.

Мы не знаем точно, сколько разводов совершается по этой причине, но они есть. Однако когда взаимная любовь и большая психологическая совместимость удерживают брак от распада, он может существовать длительное время.

Если многолетняя продолжительность такого брака — большая редкость, то случаев, когда половую жизнь не удавалось начать дни, недели, месяцы, довольно много.

В предупреждении подобных состояний (и, естественно, не только в этом) большую роль могли бы сыграть добрачные консультации или занятия по специальной программе с женихами и невестами отдельно. Конечно, открытие таких консультаций сопряжено с большими организационными и материальными трудностями, но они, несомненно, окупились бы. А пока добрачной формы предупреждения этого типа расстройств нет, их лечением

занимаются сексологи. А чтобы выполнить рекомендации врачей и чтобы эти рекомендации дали положительный эффект, мужья должны проявить максимум заботы и внимания, настойчивости и терпения.

Значительно реже встречается другая форма женских сексуальных расстройств — вагинизм. Под этим термином понимают судорожное сокращение мышц тазового дна и влагалища при попытке полового сношения. Иногда оно наступает при одной только мысли о возможности полового акта.

В возникновении вагинизма большую роль играют психические травмы, связанные обычно с грубым первым половым актом, попыткой изнасилования, антипатией к мужу. Подобное состояние, исключающее возможность имиссии полового члена во влагалище, встречается как у девственниц в первую брачную ночь, так и у женщин, не только живших половой жизнью, но и рожавших. Сексологи рассматривают эту форму половых нарушений как одно из проявлений невроза (неврастении, истерии, невроза навязчивых состояний и т. д.).

В лечении вагинизма ведущая роль принадлежит психотерапевтическим воздействиям с целью снять страх близости. Результаты лечения, как правило, хорошие.

Когда же следует супружеской паре, в которой жена страдает от фригидности или аноргазмии, обращаться к врачу? Точных и четких критериев на этот счет нет. С одной стороны, ряд сексологов придерживается мнения, что обращаться за помощью надо не ранее чем через 6—12 месяцев после начала регулярной половой жизни, а лучше после родов. С другой стороны, желательно, чтобы психогигиенические советы оба супруга смогли получить еще в добрачный период.

Как и при лечении половых расстройств у мужчин, объектом лечения женской сексуальной патологии должна быть не одна женщина, а супружеская пара. В основе лечения обычно лежит сообщение правильной информации по вопросам пола, разъяснение обоим супругам их ошибок и заблуждений, рассеивание их страхов и неправильных установок.

Хотелось бы остановиться еще на таком вопросе — оправданы ли предпринимаемые некоторыми страдающими от фригидности и аноргазмии женами попытки «проверить свои способности» с другими партнерами. Фактически

здесь можно почти дословно повторить наши аргументы против подобных попыток мужчин. Кроме того, женщины должны иметь в виду, что механизм достижения оргазма у них более сложный и ломкий, чем у мужчин.

Мы не можем отрицать того факта, что смена сексуального партнера в ряде случаев дает положительный эффект, т. е. женщина впервые испытывает оргазм при интимной близости. Связано это с множеством факторов и в принципе легко объяснимо. Но сейчас разговор о другом. Осуждая подобный поступок с чисто моральных позиций, необходимо сказать и о тех последствиях, к которым это может привести в сексуальном плане.

Изменяя мужу, женщина хочет получить ответ, кто виноват в том, что она не испытывает оргазма — она сама или муж? (Мы не останавливаемся здесь на всех других мотивах измен.) В случае достижения оргазма женщина теперь надеется, что и при близости с мужем она будет его испытывать. Наивное заблуждение! Большинство женщин, изменявших мужу в поисках оргазма, впоследствии на приеме у врача заявляли: если до измены половая жизнь, хотя и не приносила полного удовлетворения, но все же была приятной или по крайней мере не вызывала отрицательных эмоций, то после того, как они испытали оргазм с другим мужчиной и «убедились», что в их аноргазмии «виноват» муж, половая жизнь в семье стала в тягость, пропало всякое сексуальное желание и даже появилось отвращение к половому акту с мужем. Нередко затем развивается негативное отношение к мужу как к личности, «виновной» в этих расстройствах. Наиболее частый финал таких измен — распад семьи.

Ну, а если и с другим сексуальным партнером испытать оргазм не удалось? Кстати, так бывает чаще. Насколько же больше усилий и времени потребует потом лечение у врача-сексолога! И результат лечения предсказать в этой ситуации гораздо сложнее.

Все виды сексуальных нарушений у женщин надо лечить в специальных медицинских учреждениях по рекомендациям врачей-сексопатологов. Какие меры можно применять для профилактики большинства расстройств, мы укажем в следующей главе. А здесь остановимся на нескольких советах общего плана, в частности на том, что любящий муж обязан сделать все, чтобы каждая половая близость была обставлена и проведена как праздник, как

акт наивысшего духовного и физического слияния двух любящих друг друга людей. Создание должной обстановки, выбор места и времени, отсутствие спешки, каких-либо помех, полумрак или неяркий свет ночника, подходящая температура воздуха в комнате, чистая постель, удобная нескрипучая кровать, слова любви и поцелуи — все это в значительной степени способствует появлению у женщины полового возбуждения.

Мужчина должен помнить, что даже у темпераментных женщин половое желание пробуждается медленнее и дольше, чем у него. И дальнейший рост его происходит только при непосредственном контакте с мужчиной. Ласковые поглаживания, объятия (кстати, вопреки мнению мужчин, далеко не всем нравятся объятия сильные, грубые), поцелуи в губы и другие эрогенные зоны, наполненные фантазией и любовью нежные слова... Все это помогает женщине испытать психическое удовлетворение и физическое наслаждение.

В то же время женщины — как правило, натуры более тонкие — чутко улавливают фальшь, и малейшая формализация отношений, превращение ласк в ритуал, при котором очень мало чувств или они вовсе отсутствуют, воспринимается ими негативно. Именно в основном из-за этого наблюдается такая разница в частоте достижения оргазма в различных семьях.

Некоторые сексологи считают, что сила полового желания в определенной степени зависит от фазы менструального цикла и ряда привходящих факторов (утомление, общее самочувствие, недомогание и т. д.). И женщина, по нашему мнению, должна не скрывать от мужа, например, дней усиления желаний, своего отношения к ласкам и раздражениям тех или иных эрогенных зон, сообщить свою оценку того или иного положения при половом сношении. Нет ничего предосудительного в том, что женщина явится инициатором изменения стереотипной половой жизни супругов.

Однако, даже если жена не откровенна, муж в любом случае обязан быть и более активным, и максимально внимательным, ибо, как писал С. Хильтон, «мужчина теперь часто знает, что он должен раздражать, например, клитор... Но когда, как делать и когда перестать делать вообще — этого он не знает. А женщина лучше стерпит ласку, которая ей даже, может быть, неприятна, чем начнет крити-

ковать в этот момент метод, которым мужчина ее ласкает» (перевод наш.— *В. В., Д. К.*).

Да, критиковать метод она не станет, хотя страдает от такой ласки сама. Поэтому мы и призываем мужей быть внимательными и не допускать возникновения отрицательных эмоций у жен.

Различают несколько типов половой возбудимости женщин. У одних на фоне общей психоэротической настроенности половое возбуждение нарастает при стимуляции области клитора и влагалища, у других — только клитора или только влагалища. Слово «только», употребленное нами, надо понимать не в абсолютном смысле, что, мол, если ведущей эрогенной зоной является влагалище, то стимуляция всех остальных эрогенных зон безразлична для женщины. Нет. И в данном случае оправдана терминология, которой пользуется З. Шнабль: «преимущественно вагинальная» или «преимущественно клиторальная» реактивность. С возрастом и по мере увеличения стажа половой жизни у женщины может произойти смена ведущей эрогенной зоны.

Оргазм у женщин по сравнению с мужским более разнообразен. У мужчин он однократный и всегда пикообразный. У женщин же оргазм различается как по течению, так и по интенсивности, а кроме того, по локализации. Он может быть кратковременный, затяжной или волнообразный, однократный или многократный. Приятные ощущения, испытываемые женщиной во время оргазма, могут локализоваться в области клитора (клитерический оргазм), влагалища (вагинальный оргазм) либо быть неопределенной локализации, когда женщина затрудняется указать точное место, где концентрируются эти ощущения.

Важно ли знать, к какому типу половой возбудимости женщин относится ваша жена? Да, во многих случаях важно, потому что иногда оргазм не наступает лишь из-за того, что супругами не выявлены ведущие эрогенные зоны и не найдены способы адекватного на них воздействия.

Снижение сексуального желания и отсутствие оргазма нельзя вылечить таблетками или инъекциями «возбуждающих» средств. Для их предупреждения и лечения есть только один путь — совместные усилия обоих супругов. И чем сильнее любовь между ними, чем грамотнее оба они в сексуальном отношении, тем скорее и полнее испытают

счастье физической близости, тем дольше и безоблачнее будет длиться их супружеская жизнь.

Приводим несколько выдержек из историй болезней.

...Е., 26 лет, замужем около трех лет, ребенку 1,5 года. В Консультацию обратилась с жалобами на отсутствие оргазма при близости с мужем. «Муж считает, что в этом виновата только я».

Росла и развивалась нормально. «Впервые я влюбилась в 7 классе в своего учителя. Как я мучилась, переживала, когда он уволился из школы через полгода. Сейчас и вспомнить смешно». В 18 лет появились эротические сны, иногда с оргазмом. В 23 года, после окончания института, вышла замуж за сокурсника. Еще до замужества отмечала возникновение полового возбуждения, когда принимала ванну. Близость с мужем сначала была приятной, при этом испытывала половое возбуждение, но оргазма не достигала ни разу. А через несколько месяцев желание близости стало появляться все реже, иногда она оказывалась болезненной вследствие сухости влагалища. Мужа оценивает как «очень сильного мужчину». Ритм половой жизни в настоящее время — через день. Длительность полового акта — 30—40 минут (!). Ласки до начала близости ограничены из-за нежелания мужа тратить на них силы. Приглашенный в Консультацию муж подтвердил: «Я считаю, что ласки до близости — пустая трата времени и сил».

С супругами (по отдельности) проведена психотерапевтическая работа, при которой внимание мужа было обращено на значимость для развития женской сексуальности подготовки к близости, на необходимость совместными усилиями обоих выявить ведущие эрогенные зоны женщины, установить и закрепить обоюдоприемлемый способ воздействия на них. Кроме того, им были даны советы по предупреждению беременности, так как в ходе лечения выяснилось, что женщина с недоверием относится к применяемому ими способу предохранения, а это могло усугубить ее состояние. Правильность избранного пути лечения подтверждена появлением у женщины оргазма уже через две недели.

...К., 25 лет, замужем четыре года. Обратилась с жалобами на отсутствие регулярного оргазма после родов (ребенку два года).

Росла и развивалась нормально. Половая жизнь с 21 года. Очень скоро после начала половой жизни стала испытывать оргазм почти при каждой близости.

С мужем живут хорошо. Половой акт в настоящее время по продолжительности не уступает длительности актов до родов. Однако оргазм наступает очень редко.

Удалось выяснить, что оргазм не наступает тогда, когда в спальне находится ребенок. «Я чувствую его присутствие, слышу его дыхание, его движения в кроватке и не могу полностью отдаться желанию».

Женщина фактически сама правильно определила причину своей аноргазмии, и нам осталось только пожелать ей и ее мужу удачи в будущем.

...О., 31 год. Обратилась в Консультацию с жалобами на отсутствие влечения к мужу, за последние два года ни разу не испытывала оргазма.

Росла и развивалась нормально Половая жизнь до брака складывалась из нескольких случайных связей. Удовлетворения не приносила. Замуж вышла в 25 лет, три года назад родила дочь. До беременности оргазм наступал в 80—90 % случаев близости. С мужем были прекрасные отношения, он очень заботливый и внимательный. После родов с ребенком уехала в деревню, где пробыла около года. Муж навещал часто, оргазма достигала быстро.

По возвращении домой узнала, что у мужа есть другая женщина. Состоялся крупный разговор, муж покаялся, попросил прощения. Я простила (во-первых, у дочери должен быть отец, во-вторых, несмотря ни на что, я его люблю, ну, и в-третьих, он меня ни разу не упрекнул, когда узнал, что я начала половую жизнь до брака). Я искренне хотела забыть о его измене. Но как только он обнимет меня в постели и начинает ласкать, помимо моей воли появляются мысли: «А как он вел себя с «той»? Какие ей слова говорил?» И всякое настроение пропадает.

Здесь имела место психогенная фригидность, развившаяся после того, как женщина разочаровалась в личности мужа. Этот пример весьма характерен. Он еще раз подчеркивает, насколько важен личностный компонент в сексуальном чувстве женщин, а также то, как легко «сломать механизм» достижения оргазма. Проведенный курс психотерапевтического лечения дал обнадеживающие результаты.

...А., 38 лет, замужем шесть лет. Обратилась в Консультацию по поводу отсутствия оргазма при близости с мужем на протяжении всех лет супружеской жизни.

Росла и развивалась нормально. Считает себя «совсем некрасивой». Все силы и время отдавала учебе. С золотой медалью окончила школу, с отличием — университет. К 30 годам — кандидат наук, доцент. И вдруг решила, что даже такие некрасивые имеют право родить ребенка. Общественное положение не позволяло забеременеть вне брака. Вышла замуж, хотя к мужу была равнодушна, но уважала как честного человека. Он старше на 13 лет, вдовец, самостоятельно воспитывал почти взрослую дочь.

«Пять лет назад родила сына. Раньше, еще когда выходила замуж, думала, что после родов разойдемся, зачем жить с нелюбимым. Потом подумала: ну, годик потерплю, пусть сын подрастет немного. А теперь разводиться не хочу совсем. Может, и полюбила я его, да стесняюсь признаться, может, привыкла. А может, переизбыток у меня чувства образовался — не хочу о разводе и думать. Половая жизнь регулярная, а оргазма не испытывала ни разу. И в общем-то, не переживала, а в последние годы стала замечать, что у мужа ослабевает потенция. Где-то прочитала, что это может быть обусловлено моей фригидностью».

На вопрос, уделяет ли муж внимание любовной игре до начала близости, знают ли они оба какие-нибудь другие позы сближения, кроме «стандартной», женщина, потупившись, ответила: «Да что вы, доктор, в наши-то годы! И не умеем мы, да и стыдно. А вы серьезно считаете, что в нашем возрасте все это еще возможно?»

Знакомство с приглашенным в Консультацию мужем подтвердило наше предположение. Мы чувствовали, что этим людям, так поздно полюбившим друг друга, нужен какой-то внешний толчок, разрешение к раскрепощению, к полному проявлению своей любви. Таким толчком для них была беседа в Консультации.

Эффект наступил поразительно быстро. Уже через несколько недель во время лекции в учреждении, где работал муж этой женщины, от него поступила записка: «Доктор, спасибо Вам. Теперь мы по-настоящему счастливы. Переживаем вторую молодость. И стали друг другу только ближе и родней, хотя поначалу я и боялся, что «вольности» оттолкнут нас».

Бесспорно, есть женщины, у которых действительно имеется фригидность или по крайней мере весьма низкий темперамент. Как правило, сами они от этого, а также от неспособности достигать оргазма не страдают и если и появляются у врача, то только по настоянию мужей. Их низкий темперамент не мешает им быть любящими женами, чуткими и заботливыми матерями.

...И., 46 лет. Обратилась в Консультацию по настоянию мужа, хотя сама жалоб не предъявляет. Признает, что ни разу за всю жизнь не испытала оргазма.

Росла и развивалась нормально. Половая жизнь с 20 лет. Замужем с 25 лет. Двое детей. Интенсивность половой жизни в браке — 3—4 сношения в неделю.

Половую жизнь начала со своим будущим мужем, когда он, поступив в вуз в их городе, поселился у ее матери в доме. Она с мужем — троюродные брат и сестра, к тому же на три года

старше его. И отношения между ними сначала были чисто родственные. А потом влюбились друг в друга. Это вызвало резко негативную реакцию у ее матери. Поэтому свои чувства скрывали.

После окончания института они, вопреки воле матери, зарегистрировали брак и уехали в другой город. И здесь условия не слишком благоприятствовали им: долгое время жили на частной квартире, потом, когда родился ребенок,— в семейном общежитии.

В данном случае поводом для обращения к врачу послужила научно-популярная книга, в которой рассказывалось об успешном лечении подобных нарушений. «Сходи и ты, может быть, и тебе помогут»,— посоветовал муж. Сама женщина от отсутствия у нее оргазма не страдала, решив, что «главное в семье — растить детей и создавать покой и радость мужу». У мужа к ней тоже нет «особых» претензий. «Хотелось, чтобы она стала немного темпераментней, но в общем-то и так хорошо!»

Обследовав женщину, мы установили, что здесь имеет место та форма фригидности, которая слабо поддается лечению. Однако состояние женщины и удовлетворенность этим состоянием мужа не мешают им сохранять любовь и верность.

Для предупреждения сексуальных нарушений у женщин огромное значение имеет своевременное и правильное половое воспитание девочки, девушки, женщины. Однако мы бы погрешили против истины, если бы стали нацеливать всех без исключения женщин на обязательное достижение оргазма при близости с мужем, убеждать всех женщин в том, что без оргазма нет счастья в семейной жизни. Каждая женщина — индивидуальность. Со своим темпераментом, конституциональными особенностями и т. д. И не все женщины в принципе способны испытывать чувство оргазма. Но многие из тех, кто его не испытывает, не считают себя несчастными, ущербными: мотивом сближения для них служит желание доставить радость мужу и порадоваться вместе с ним его счастью.

# ПРОФИЛАКТИКА СЕКСУАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ В СЕМЬЕ

> В конце концов, он избавился от этого надуманного недуга при помощи другой выдумки. А именно, признаваясь в своем недостатке и предупреждая о нем, он облегчал свою душу, ибо сообщением о возможности неудачи он как бы уменьшал степень ответственности и она меньше тяготила его.
>
> *М. Монтень*

Половые расстройства женщин, но значительно чаще мужчин приводят к нарушению семейной гармонии. И потому бороться с их развитием, предупреждать их, а если нужно, то и лечить, должны оба супруга. Тактичное поведение, дружеское участие, любовь того из супругов, кто в данном случае оказывается «здоровой» половиной, понимание им своей роли — главные условия для получения положительного эффекта. Сегодня сексологи уже не говорят только о лечении половой слабости мужчины или аноргазмии женщины, а, привлекая обоих супругов, направляют усилия на достижение сексуальной гармонии в браке.

Многие советы, помещаемые в данной главе, будут полезны для профилактики не только половой слабости мужчин, но и сексуальных расстройств женщин. Принципиально важно здесь следующее — как одни, так и другие расстройства могут быть излечены только при усилии обоих супругов.

Почему вообще мужчины обращаются (если есть такая возможность) к врачам-сексопатологам за помощью чаще всего? Как правило, по двум причинам: либо мужчина осознает свою сексуальную неполноценность, хотя жена, по крайней мере на словах, и не предъявляет претензий, либо на лечении настаивает жена.

Обычно на прием приходит муж, он считает только себя виновным в том, что в семье наступила дисгармония. И нередко искренне недоумевает в ответ на просьбу привести

в Консультацию жену: «А она-то при чем? Зачем ей сюда приходить?»

Присутствие жены необходимо. Выслушав обе стороны, врач может более объективно (ведь разговаривают с супругами чаще всего порознь) предположить, с чем он имеет дело. Это только на первый взгляд кажется, что поставить диагноз очень просто, если человек приходит с заявлением «у меня импотенция». Тщательный разбор позволяет решить, действительно ли мужчина страдает той или иной формой половой слабости или это следствие незнания супругами основ интимного сближения, или дисгармония вообще связана с нелепыми требованиями мужа к себе или жены к мужу.

В еще большей степени необходимо доброжелательное участие жены в профилактике и лечении выявленных расстройств у мужа. Женщина должна помнить и тогда, когда отношения ее с супругом безоблачны, и когда ссора омрачила их, что даже случайно оброненная ею фраза, один жест, выражение лица (не говоря о том, что многое может быть высказано и продемонстрировано неслучайно) могут свести на нет взаимные усилия, усугубить половые расстройства. Однако от женщины требуется не только доброжелательность и такт, но и активная помощь. Поэтому иногда приходится переступить границы привычного, преодолеть застенчивость, но заставить мужа поверить в себя.

Нам бы хотелось подчеркнуть, что необходимость в подобном «ущемлении» собственных интересов (мы слово «ущемление» берем в кавычки: во-первых, для любящей супруги это не слишком трудно, во-вторых, такое поведение нужно для того, чтобы в будущем не наступало истинного ущемления интересов жены) скоро отпадет, что через определенное время сексуальные способности мужа восстановятся и гармония половой жизни в семье наладится. Продолжительность лечения зависит только от обоих супругов, от их активности и готовности сделать все для быстрейшего выздоровления.

И еще. Речь идет не о том, что муж должен выставлять какие-то надуманные капризы, а жена безропотно их выполнять. Но если они действительно любят друг друга, то всегда найдут пути для получения сексуального удовлетворения даже в тех случаях, когда половые способности мужа, мягко говоря, не слишком высокие.

Если мужчины чаще всего приходят к врачу по собственной инициативе, то большинство женщин — в связи с упреками мужей и, как правило, в одиночку. Мы считаем такое положение глубоко ошибочным и советуем, чтобы при сексуальных расстройствах у жены, как и при жалобах со стороны мужа, на прием к врачу супруги являлись вместе. Только беседа с обоими партнерами позволяет врачу сделать достоверный вывод о причинах наступившей в семье дисгармонии и рекомендовать более эффективные меры ее преодоления.

Ниже мы приведем ряд советов, выполнение которых, как мы считаем, способствует развитию и поддержанию сексуальной гармонии в браке. Они эффективны в большинстве своем для профилактики половых расстройств как у мужчин, так и у женщин.

1. *Не планируйте интимную близость заранее.* Известно, что во многих семьях она предусматривается сложившимся ритмом половой жизни. И порой, невзирая на состояние здоровья, неприятности на работе или семейные неурядицы, супруги не отказываются от заведенного распорядка. Понятно, что при таком подходе, когда не учитываются основополагающие моменты половой жизни, возрастает либо число половых неудач у мужчин, либо количество половых актов, при которых женщина не достигает оргазма. Это ведет к взаимным упрекам, обидам, ссорам.

Если большинству сексуально здоровых мужчин предварительное планирование времени интимной близости вреда не приносит, то для страдающих половой слабостью таит в себе определенные опасности. Как подчеркивает З. Шнабль, «далеко не всегда желание половой близости возникает в то время, когда идешь спать. Наоборот, переход в спальню у неуверенного в своей потенции мужчины вызывает чувство страха перед долгом совершить половое сношение. Ибо каждое запланированное сношение содержит в себе условие и мужчина больше думает о том, как это условие выполнить, чем прислушивается к ритму своих любовных стремлений».

Поэтому не планируйте заранее, сколько и когда вы собираетесь совершить половых актов. Интимная близость супругов должна быть следствием обоюдного влечения, желания давать и получать наслаждение от интимного общения.

2. *Установите ритм половой жизни соответственно желаниям супругов и сексуальным возможностям мужа.* В семье обычно складывается определенный распорядок (например, ежедневно, 1—2, 2—3, 4—5 раз в неделю, 2—3 сношения в месяц и т. д.). Чем это обусловлено? В большинстве случаев единое мнение по поводу частоты половых актов вырабатывается на основе сексуальных способностей мужа (действительно, ведь нельзя требовать того, что мужчина не в состоянии выполнить). Любящая жена в силу ряда обстоятельств и, в частности, благодаря свойственному всем женщинам альтруизму обычно без труда соизмеряет свои желания с возможностями мужа, тем более что в первые месяцы или даже годы совместной жизни ее желание близости, как правило, ниже сексуальных возможностей мужа.

Несовпадение принятого в семье ритма половой жизни с сексуальными способностями мужчины может выражаться в двух формах — или ритм излишне напряженный, или, наоборот, слишком редкий. В первом случае мужья приходят к врачам с жалобами на участившиеся сексуальные неудачи (мы уже писали об этом), во втором — на появление ночных поллюций в основном вследствие отказа жены от более частых половых встреч. Конечно, большинство мужчин может без всякого вреда для своего здоровья воздерживаться от интимной близости порой длительный срок. Однако практика показывает, что отказываются от близости прежде всего те жены, которые по разным обстоятельствам не получают от нее полного удовлетворения.

В такой ситуации стоит задуматься над причинами отказа и совместно найти обоюдоприемлемый способ, позволяющий испытывать чувство половой разрядки. Регулярная половая жизнь в семье способствует сохранению половых возможностей мужчины на достаточно высоком уровне и благотворно влияет на ответное чувство жены.

3. *Учитывайте обстановку интимной близости.* Очень важное влияние на развитие полового чувства женщины и на поддержание у супругов желания интимного общения оказывает обстановка, в которой протекает близость. Не случайно близость называется интимной и совершенно очевидно, что супруги в комнате должны быть одни.

На сексуальное возбуждение мужчины сильное влияние оказывают многие мелочи, которые женой подчас правильно не учитываются, например: недостаточное соблюде-

ние гигиены тела и половых органов, подбор духов и их интенсивность, свежесть ночной рубашки, порядок раздевания, привычка разбрасывать свои вещи и т. д. и т. п.

Дать конкретные советы всем, как создать нужные условия для интимной близости, невозможно даже если бы мы посвятили всю книгу только этому вопросу. И потому мы призываем: думайте, ищите, приспосабливайтесь и находите сами наиболее приемлемые варианты. Наверняка, обсудив между собой реальные обстоятельства, вы сумеете принять правильное решение.

4. *Не ведите неприятные и деловые разговоры перед и во время интимной близости.* В принципе в постели можно беседовать на любую тему. Однако следует иметь в виду, что некоторые из них не способствуют появлению полового желания. Прежде всего это относится к разговору на повышенных тонах, к высказываниям обид, обвинений в чем бы то ни было, к выражению недовольства.

Так что, не говорить вовсе? Нет, это тоже неверно. Как написал однажды Э. Асадов,

Говорят, любовь немногословна:
Помолчи, помучься, раскуси...
Это все по-моему условно,
Мы же люди, мы не караси!

О чем же и что следует говорить? Надо вспомнить «светлые и нежные слова», ласковые прозвища, которыми когда-то, в пору влюбленности, вы награждали друг друга, признаться в любви...

Пусть слова сверкают золотинками
И не год, не два, а целый век!
Человек не может жить инстинктами,
Человек на то и человек!
И уж коль действительно хотите,
Чтоб звенела счастьем голова,
Ничего-то в сердце не таите,
Говорите, люди, говорите,
Самые хорошие слова!

И к этому пожеланию Э. Асадова мы можем добавить совсем немного. Задача жены в момент, предшествующий наступлению интимной близости,— отвлечь мужа от неприятных воспоминаний, мыслей о неудачах, снять с него напряжение и ответственность за успех предстоящего по-

лового акта. Иногда выполнение только одной этой рекомендации позволяет избавиться от полового расстройства.

5. *Используйте противозачаточные средства, которым вы верите.* Арсенал современных противозачаточных средств и приемов достаточно богат, ему мы посвятили следующую главу. Однако в повседневной практике большинство семей используют из этого арсенала лишь одно-два, причем далеко не всегда самых лучших. В то же время наиболее надежные, такие, как внутриматочные средства (ВМС), часто игнорируются.

Для супругов, не страдающих половыми расстройствами, выбор противозачаточного средства — их личное дело. Но для семьи, где у одного из супругов наметились такие расстройства, к решению о применении того или иного способа надо подходить строже.

Ну, и второе требование — доверие к используемым средствам. Оно снимает страх нежелательной беременности, раскрепощает супругов, позволяет им больше внимания уделить сексуальному общению.

6. *Уделяйте больше внимания подготовке к интимной близости.* О необходимости и значении прелюдии для достижения полного полового удовлетворения супругами во время интимного сближения мы уже говорили. Здесь же хотелось бы привести некоторые рекомендации по этому вопросу в плане профилактики и даже избавления от тех или иных сексуальных расстройств, которые наблюдаются у одного из супругов. Прежде всего следует помнить, что инициатива в проведении любовной игры должна исходить и принадлежать тому, кто в данной семье является «здоровой половиной». Так, если развивается половая слабость у мужа, инициативу обязана взять на себя жена. Если же, например, жена страдает аноргазмией — муж.

Как конкретно это проявляется?

Если у мужа имеется склонность к половой слабости, продолжительность ласк и поцелуев не должна быть большей, чем это надо для достижения хорошей эрекции, даже если сама женщина еще не почувствовала наступления страсти. Особое значение это имеет для тех мужчин, которые страдают преждевременным семяизвержением. В таких случаях любовную игру можно прекратить до наступления полной эрекции — она придет позже, во время полового акта, когда имиссия полового члена уже произойдет.

Для усиления сексуального возбуждения женщины,

склонной к аноргазмии, инициативу должен проявлять мужчина. В принципе любой муж (исключая тех, кто находится в нетрезвом состоянии, ибо пьяные практически не в состоянии заботиться о других), желающий доставить своей жене максимум удовлетворения, своими действиями на эрогенные зоны может достичь желаемого результата. Правда, не все жены иногда согласны на такие ласки, считая их распущенностью. Но это от недостатка полового воспитания и со временем преодолимо. О технике такой любовной игры мы уже говорили в главах о первой брачной ночи и о самом интимном.

7 Зак. 668

# ЕСЛИ ХОТИТЕ ПОВРЕМЕНИТЬ

...Первый и основной смысл любви заключается в заботливости природы о поддержании и размножении рода человеческого. Но если бы в любви людей все ограничивалось только этим расчетом природы, люди не были бы выше животных...

*В. Г. Белинский*

В последнее время все отчетливее проявляется тенденция к сознательному регулированию супружескими парами не только числа желанных детей, но и времени их появления. В силу ряда причин (среди которых, по мнению демографов и социологов, основными являются отсутствие отдельной комнаты или квартиры, необходимость продолжать учебу, материальная необеспеченность, болезненное состояние женщины и т. п.) многие молодожены предпочитают отложить наступление беременности на больший или меньший срок.

С медико-биологических позиций такое решение далеко не всегда оправдывается. Есть определенные критерии, согласно которым считается, что самый благоприятный для деторождения возраст, а тем более для рождения первого ребенка, охватывает всего лишь одно десятилетие — примерно от 20 до 30 лет. Это, естественно, не значит, что беременность в 18 или 19 лет окажет отрицательное воздействие на организм. Первая же беременность в 30 лет, к сожалению, иногда может быть неудачной. У первородящих женщин такого возраста и сама беременность протекает тяжелее, и роды, как правило, труднее, и дети, чаще чем у молодых, появляются на свет с различными аномалиями развития. Но опять-таки далеко не во всех случаях. Однако в масштабах страны эта зависимость проявляется четко.

И если мы в главе, где собираемся научить предохраняться от зачатия, все же поднимаем этот вопрос, то только потому, что знаем негативные последствия слишком поздних первых беременностей. Вот почему мы подробно и полно расскажем о всех принятых на сегодня наукой и

практикой способах предупреждения беременности, но рекомендуем использовать их лишь в тех семьях, где действительно складывается безвыходная ситуация.

Итак, молодожены хотят отложить на год-другой рождение первенца. Но... уже через 2—3 месяца молодая женщина сообщает мужу, что она забеременела. Не секрет, что ежегодно число нежелательных беременностей, а следовательно, и абортов непрерывно растет. Почему? Многие авторы, специально изучавшие эту проблему, прямо указывают на недостаточную осведомленность супругов в вопросе предохранения от беременности. Так, М. П. Каткова (1972) выявила, что до 60 % молодоженов не имеют четких представлений о мерах по предупреждению беременности. По данным С. Л. Колгановой, значительный процент мужчин и женщин детородного возраста считают противозачаточные средства вредными для здоровья и избегают применять их.

В какой-то степени созданию негативного мнения о тех или других средствах предупреждения беременности способствует необходимость обращаться к врачу, находиться под медицинским наблюдением и контролем. Как бы то ни было, но практика показывает, что многие молодые супружеские пары или очень мало знают о противозачаточных средствах и способах, или знают относительно много, но все-таки недостаточно, чтобы поверить в них и начать применять. В то же время «народные» способы, несмотря на серьезные осложнения, которые они могут доставить, пользуются широкой популярностью. К последним прежде всего относится так называемый прерванный половой акт.

При прерванном половом акте противозачаточный эффект достигается за счет того, что непосредственно перед наступлением оргазма мужчина извлекает половой член из влагалища и семенная жидкость выбрасывается вне половых путей женщин. Несомненные удобства данного способа — отсутствие каких-либо манипуляций до начала сношения и механической преграды между половыми органами мужчины и женщины — создали ему большую известность. По сведениям многочисленных авторов, этот способ как основной используют более половины супружеских пар. Если же говорить о добрачных половых отношениях (как бы ни выступали против них, но они существуют), о предохранении от зачатия в первую брачную ночь, то именно путем прерываемого полового акта предохраняется

от наступления беременности подавляющее большинство молодежи.

Ну, а как относится к этому способу современная медицина? С точки зрения не только эффективности предупреждения беременности, но и влияния на психическое и физическое здоровье супругов. Прямо скажем, отрицательно. И вот почему. При использовании способа прерываемого полового акта в определенном проценте случаев беременность все же наступает. Правда, абсолютно надежных способов, как и средств предохранения от зачатия, нет, «самый-самый» из них все равно допускает степень гарантии только 98 %. Однако, по данным различных авторов, при прерываемом акте этот процент еще меньше — 75 и даже 50 %.

Здесь уместно рассказать о методике подсчета эффективности любого противозачаточного средства или способа, поскольку у части читателей может возникнуть недоверие к цифрам. Так вот, эффективность эта определяется числом беременностей, наступивших при использовании того или иного средства (способа) на протяжении 100 лет. Понятно, что ждать целый век, наблюдая за одной парой, бессмысленно. Поэтому берут или 10 супружеских пар и контролируют каждую по 10 лет, или 20 пар и наблюдают по 5 лет. И если, например, за эти 100 лет наступили 4 беременности, то эффективность средства равна 96 %.

Естественно, далеко не всегда эффективность зависит только от средства или метода. Например, какое-то химическое соединение, безусловно, обладает противозачаточными свойствами, однако женщина не употребила его своевременно. Или, допустим, мужской презерватив абсолютно непроницаем для сперматозоидов, но в результате плохого и длительного хранения он в ответственный момент разорвался.

В каждом конкретном случае причины могут быть разные, а в целом за 100 лет появляется весьма объективная характеристика применяемых средств и способов.

Несомненно, прерывая сношение и изливая семенную жидкость вне половых органов женщины, теоретически можно ожидать полной безопасности забеременеть. Однако на практике часто случается так, что мужчина может на миг опоздать, а выбрасываемая с силой сперма попасть во влагалище; и при повторном сношении через непродолжительный промежуток времени несколько сперматозоидов,

«укрывшихся» за листком крайней плоти, могут быть занесены к шейке матки...

Ну, а как с влиянием на организм? Тоже плохо. Результаты исследований и наблюдений показывают, что прерываемое половое сношение весьма отрицательно действует как на мужчину, так и на женщину. Чем? Как? Рассмотрим по порядку.

Мужчина, вступающий в интимную связь с любимой женщиной, но не желающий причинить ей огорчение наступлением беременности, должен постоянно отвлекаться от естественного хода событий, отказываться от необходимой при половом контакте раскованности и держать под строгим контролем свои ощущения. Боясь пропустить момент начала эякуляции, но вместе с тем стремясь достичь оргазма, он продолжительный срок балансирует на грани «хочу» и «можно», благодаря чему ощущения притупляются и наслаждение никогда не бывает таким сильным, как при полном сношении. Чаще всего, особенно если в данной семье уже была неудача при этом способе предохранения, муж извлекает половой член несколько раньше действительного наступления эякуляции. А вследствие этого не происходит полная эякуляция и часть семени остается в половом аппарате мужчины. В то же время и женский оргазм будет более полным, если женщина ощутит толчкообразное сокращение мужского полового члена. Все это может привести к более или менее серьезным расстройствам, особенно, если такой способ предохранения от беременности использовать постоянно и долго — годами, десятилетиями.

Как и при любых других состояниях, способных вызвать заболевание, устойчивость разных людей варьирует в значительных пределах. И потому кто-то может заявить, что он, мол, уже десяток лет регулярно пользуется способом прерываемого полового акта, а ничего плохого не замечает. Верно, бывает и так. Но ведь очень много и таких мужчин, у которых уже через 1—2 года частого использования этого способа налицо те или иные признаки расстройства. Один оказался индивидуально устойчивым, другой нет. Но ведь заранее никто не может знать, будет ли он устойчивым. А устранить, вылечить уже появившееся расстройство гораздо труднее, чем предупредить. Вывод из этого делайте сами.

Еще более вредно частое применение прерываемого полового сношения для женщин.

Во-первых, она не может перестать контролировать свое и мужа поведение и вместо того, чтобы отдаться полностью сексуальному чувству, с тревогой следит за своими ощущениями, а также периодически спрашивает мужа: «Ты не забыл?» «Еще ничего не было?» Понятно, что отсюда если не один, то всего несколько шагов до снижения чувственного восприятия.

Во-вторых, женщине при прерываемом сношении зачастую не хватает и нескольких фрикций, и ощущения самого оргазма для наступления всепоглощающего чувства. При часто и регулярно прерываемом половом акте у женщин в половых органах развиваются застойные явления, которые способствуют возникновению воспалительных реакций, а если воспаление уже было, препятствуют его полному и стойкому излечению. В свою очередь воспаление и застой крови в половых органах женщины притупляют половое чувство, делают в ряде случаев болезненным половое сношение и, таким образом, благоприятствуют развитию аноргазмии.

В-третьих, при постоянном использовании прерываемого акта организм женщины не получает многих высокоактивных в биологическом отношении веществ, находящихся в семенной жидкости мужчины, и прежде всего простогландинов. Химическая структура и биологические свойства этих соединений были изучены совсем недавно, буквально в наши дни, но о чудодейственном влиянии мужской спермы на организм женщины знали еще врачи древности. А в самом начале нашего века немецкий профессор Г. Плосс писал, например: «В высшей степени замечательно не только для врача, но и для антрополога то, что существует действительное и всегда удающееся средство не только остановить в своем развитии процесс увядания (у старых дев), но также восстановить уже исчезнувшее цветущее состояние, если и не в прежней яркости, то все же очень значительно... Это средство заключается в правильном и нормальном половом сношении... Брак, таким образом,— истинный источник молодости для женского пола».

Даже если бы не имели места те отрицательные моменты, которые мы обозначили словами «во-первых» и «во-вторых», то только ради того, чтобы избежать «в-тре-

тых», стоит отказаться от предупреждения беременности способом прерываемого полового сношения. Или, в самом крайнем случае, использовать его изредка, наряду с другими способами и средствами, о которых речь пойдет дальше.

Мы подробно остановились на способе предохранения от беременности путем прерывания полового акта, потому что, как уже указывалось, он чрезвычайно распространен не только среди неженатой части сексуальных партнеров, но и среди многих супружеских пар.

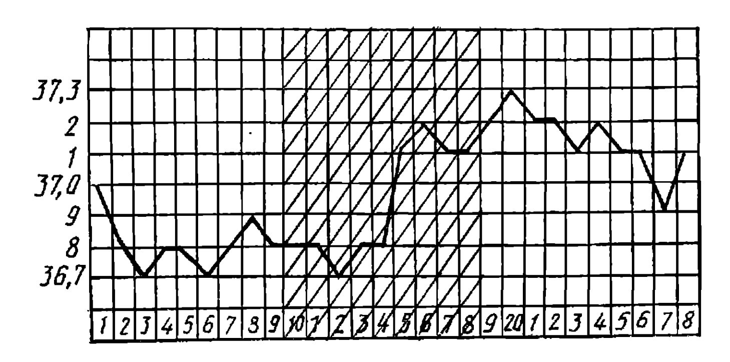
Гораздо реже для предупреждения беременности регулярно применяются презервативы. В настоящее время промышленность изготавливает их из тонкой высококачественной резины, обладающей достаточной механической прочностью на разрыв и минимально уменьшающей чувствительность нервных окончаний, которые располагаются в коже и слизистой оболочке полового члена. Однако многие не желают их использовать. К отрицательным моментам относятся: необходимость проверки целостности презерватива перед надеванием; возможность разрыва презерватива, особенно если он хранился долго и резина потеряла прочность и эластичность; необходимость прерывать любовную игру в самый напряженный момент, что может привести к исчезновению эрекции; так же, как и при прерываемом сношении, во влагалище не попадают биологически активные вещества семенной жидкости мужчины.

Конечно, есть у презерватива и положительные стороны, прежде всего довольно высокая степень защиты от венерических заболеваний. Однако именно эта сторона в семье не имеет никакого значения. Вот и получается, что супруги относятся к презервативу негативно.

На третьем по частоте применения месте стоит метод, основанный на учете физиологического состояния женской половой сферы и совершении половых актов в дни «бесплодия». Мы уже говорили в главе об анатомии и физиологии половых органов женщины, что беременность может наступить только в том случае, если в маточных трубах встретятся зрелая яйцеклетка и сперматозоид. Срок жизни их не превышает двух-трех суток. Следовательно, зная точный момент рождения яйцеклетки (овуляции), очень просто установить период, во время которого сношения не приведут к оплодотворению и беременности.

Но как узнать, когда наступила овуляция? Сегодня установлено, что не только у женщин с различной продолжительностью менструального цикла, но даже у одной и той же женщины, менструальный цикл которой давно установился, под воздействием ряда факторов (физическая нагрузка, эмоциональный подъем, неприятные переживания, некоторые заболевания) овуляция может приходиться на разные дни. Разумеется, колебания эти не слишком велики от дня ожидаемой овуляции, но помнить об этом следует.

Можно поступить и по-иному. Гинекологи заметили интересный факт: оказывается, в первую половину менструального цикла, т. е. с первого дня менструации и до момента овуляции, температура в прямой кишке женщины ниже 37°. А вот с момента овуляции и до начала менструации выше 37°. Воспользовавшись этим наблюдением, каждая женщина может определить свой индивидуальный цикл овуляции. Для этого на протяжении нескольких месяцев необходимо по утрам, не вставая с постели, измерять в положении на боку одним и тем же градусником в течение 10 минут температуру в прямой кишке и отмечать ее на специальном графике. В норме, при отсутствии воспалительных заболеваний и установившемся цикле, должна получиться примерно такая картина:




Собранные за несколько месяцев (естественно, чем больше, тем результат точнее) данные сопоставляют и по ним делают вывод, что овуляция наступает, например, как на приведенном рисунке, на 15-й день. Добавляя три дня на срок жизни сперматозоидов и три дня на продолжи-

тельность жизни яйцеклетки, определяют ту шестидневку (с 12-го по 17-й день менструального цикла включительно), когда интимная близость нежелательна или, если ее избежать нельзя, обязательно применение противозачаточных средств. Учитывая же возможность небольших колебаний в сроках созревания яйцеклетки, для гарантии следует добавить еще по два дня до и после овуляции. Надо, однако, иметь в виду, что сказанное будет правильным для 28-дневного менструального цикла, если же продолжительность его иная, необходимы соответствующие коррективы.

Несмотря на теоретическую обоснованность этого способа, полной гарантии уберечься от зачатия он не дает. Почему? Причин несколько, и их необходимо учитывать. Прежде всего не у всех женщин цикл строго постоянен. Кроме того, даже у тех, у кого на протяжении многих лет цикл был одинаковой продолжительности, вдруг может наступить его «сбой» — под влиянием каких-то заболеваний, в климактерическом возрасте, перенапряжении, изменении установившегося распорядка жизни (например, во время летнего отдыха, в путешествии и т. д.), при лечении гормонами, особенно половыми.

Данный способ, как наиболее физиологичный, позволяет с наибольшей полнотой ощутить обоим супругам друг друга и доставить друг другу максимальное наслаждение. К тому же он наиболее благоприятен для женского организма. Довольно высока и его защитная эффективность: при строгом соблюдении недельного запрета она составляет 96—97 %, или в полтора-два раза выше, чем при прерываемом половом акте. К сожалению, лишь немногие женщины (в Болгарии 5,8 %, у нас примерно столько же) доверяют подобному методу предохранения и постоянно используют его.

Четвертый по частоте применения способ предотвращения зачатия, которым пользуются чуть более 2 % женщин, заключается в спринцевании влагалища непосредственно после эякуляции различными растворами, действующими губительно на сперматозоиды. Этот метод насчитывает много тысячелетий: в древнеегипетских папирусах уже содержатся сведения о противозачаточных свойствах уксуса и вина.

Неудобства и ненадежность такого способа очевидны. Главное, в момент, когда сексуальное возбуждение достигло максимума и требуется 15—30 минут, пока оно посте-

пенно освободит женщину, последней приходится покидать любовное ложе и заниматься «водными процедурами».

Единственным неоспоримым преимуществом данного способа можно считать лишь то, что он в некоторой степени предупреждает заражение венерическими заболеваниями. Однако, как и в случае с презервативом, это не имеет никакого значения при половой жизни в семье.

Ну, а что еще, кроме презерватива, может предложить медицина? Выбор большой. По механизму действия все противозачаточные средства делятся на механические (влагалищные и внутриматочные), химические и гормональные. Познакомимся с ними поближе.

К механическим влагалищным средствам относится резиновый колпачок КР. Он изготавливается из высококачественных сортов каучука и безвреден для организма женщины, даже если находится во влагалище несколько часов. Техника введения его не сложна, и женщина вполне может ее освоить. За некоторое время до сношения она должна, убедившись в целостности колпачка, вымыть его теплой водой с мылом, смазать контрацептиновой пастой и ввести во влагалище в сложенном виде в удобном для себя положении — лежа или сидя на корточках.

Колпачок КР, если он подобран правильно,— достаточно надежное средство. Если же размер колпачка не отвечает размеру шейки, он может выпасть и тогда, естественно, от беременности не защитит. Вот почему колпачком можно пользоваться только после врачебного осмотра, причем врач определяет и размер колпачка. В принципе считается, что эффективность колпачков КР достигает 85 %.

Все большую популярность в последние годы приобретают так называемые внутриматочные средства (ВМС). Идея их применения известна с древнейших времен, правда, осуществлялась на практике для предупреждения беременности не женщин, а домашних животных. В частности, кочевники, отправляясь с верблюжьим караваном в трудные многомесячные рейсы, таким способом «стерилизовали» верблюдиц, поскольку наступившая беременность ослабила бы животное.

Вначале в качестве ВМС использовали устройства в виде колец, дуг, спиралей и т. д., выполненных из металла, кости, резины и некоторых других материалов. Не все они были безразличны для организма и хоть изредка, но приводили к нежелательным осложнениям. Теперь ВМС изготав-

ливаются из новых синтетических материалов, полностью исключающих какие бы то ни было реакции со стороны стенки матки. И как результат — нежелательные осложнения исчезли.

Различные по форме (петли, пружины, спирали) ВМС вводятся врачом женской консультации после тщательного осмотра женщины, поскольку противопоказаниями к их применению являются воспалительные процессы половой сферы и некоторые другие состояния.

ВМС имеют неоспоримые преимущества перед всеми другими не только механическими, но и химическими противозачаточными средствами. У них высокая степень эффективности (96—98 %); их удобно вводить; вставленные однажды, они могут находиться в полости матки несколько лет, не требуя к себе никакого внимания; при их использовании не возникает посторонних ощущений, в том числе и во время полового акта. Надежность метода психологически благотворно влияет на женщину, повышая тем самым ее сексуальность. Наконец, попадающая в полость влагалища семенная жидкость благотворно действует на организм женщины.

Часть молодых женщин, для которых предохранение от беременности — лишь временная мера, боятся применять ВМС, считая, что в последующем, при желании, может не наступить беременность. Эти опасения беспочвенны. Результаты многочисленных наблюдений как у нас в стране, так и за рубежом показали, что подавляющее большинство женщин, даже длительно носивших ВМС, беременели в течение первого года после их удаления. Не увеличилось и число раковых или предраковых заболеваний в связи с многолетним использованием ВМС.

В некоторых случаях (ведь и ВМС не абсолютно надежны) беременность все же наступает. Но и при этом от ВМС нет никаких осложнений. Их не требуется даже извлекать — во время родов они выделяются из матки самостоятельно.

Из всего арсенала противозачаточных средств, которыми располагает сегодня медицина, ВМС по праву считаются самыми лучшими.

Химические контрацептивные средства обеспечивают обездвиживание или умерщвление попавших во влагалище сперматозоидов либо (гормоны) не позволяют развиться уже оплодотворенной яйцеклетке. К числу первых относят-

ся такие препараты, как грамицидиновая паста, никацептин, паста преконсоль и некоторые другие. Каждое из них имеет в упаковке подробную инструкцию по применению и перечень состояний, при которых их использование нежелательно или запрещено. Учитывая это, мы ограничимся только сказанным и перейдем к гормональным препаратам.

Гормональные средства выпускаются в виде таблеток. Для обеспечения эффекта принимать их нужно регулярно с 5-го по 25-й день менструального цикла независимо от того, когда в этот период будет половое сношение и будет ли оно вообще. Максимальный перерыв в приеме таблеток не должен превышать 36 часов. В нашей стране чаще других с контрацептивной целью рекомендуются бисекурин, инфекундин и нон-овлон.

Противозачаточная эффективность химических средств высока — до 98 %. Однако у них имеются и очевидные неудобства, прежде всего для гормональных — необходимость обязательного регулярного приема. Кроме того, невозможно полностью исключить нежелательные побочные воздействия на организм активных химических соединений, поэтому срок их применения и ограничен одним годом.

На Западе широко разрекламированы новые противозачаточные средства под названием «таблетки завтрашнего утра». Если жизнь подтвердит их действительную эффективность, а исследования покажут полную безвредность, возможно, они и окажутся тем идеальным средством, которое так долго пытались синтезировать ученые.

Какое же наиболее надежное, удобное, безвредное средство можно рекомендовать в настоящее время? Абсолютных пока нет (если, правда, не считать полное половое воздержание и стерилизацию мужчины или женщины), а потому приходится мириться с теми, которые предложены. Каждая супружеская пара, исходя из своих вкусов, интересов, возможностей и т. д., лучше всего после консультации у гинеколога, подбирает себе, как правило, один какой-то способ и, убедившись в его надежности, отдает ему предпочтение.

# РЕВНОСТЬ

Падает снег, падает снег —
Тысячи белых ежат...
А по дороге идет человек,
И губы его дрожат.
Мороз под ногами хрустит, как соль,
Лицо человека — обида и боль,
В зрачках два черных тревожных
флажка
Выбросила тоска.

*Э. Асадов*

Если бы мы попытались составить антологию стихов о ревности, получилось бы несколько громадных томов. Почти столько же, сколько о любви. Это дает основание многим считать ревность одной из сторон... любви и не соглашаться с Ф. Энгельсом, который в книге «Происхождение семьи, частной собственности и государства» написал: «Если что-либо установлено прочно, так это то, что ревность — чувство, развившееся относительно поздно». Ревность, следующая за любовью как тень, вероятнее всего, родилась одновременно с любовью. И, на чем сходятся не только поэты, но и ученые, ревности без любви, по-видимому, не бывает.

В общем нам важно не столько выяснить возраст ревности, сколько обсудить ее влияние на гармонию брачных отношений и, насколько это будет в наших силах, помочь ревнивцам если не избавиться от этого чувства, то по крайней мере вести себя более благоразумно.

Мы не можем согласиться и со словами Э. Асадова: «Ревнуют там, где потерять страшатся». Наблюдения и опросы показывают, что даже в самом начале совместной жизни, когда боязнь потерять любимую (любимого) практически равна нулю, ревность уже оказывает существенное влияние на формирование семейных отношений.

Психологи с помощью специальных тестов делят всех людей по их способности испытывать ревность на несколько разновеликих категорий. Одна из них, на одном полюсе, объединяет людей почти не ревнующих, другая, на другом полюсе,— у тех, у кого ревность проявляется в патологических размерах. Ну, а несколько категорий между ними

и считаются практически нормой. Правда, как и любовь, ревность не сохраняется неизмененной на продолжительный срок. Она изменяется под влиянием различных причин и возраста. В частности, как отмечает В. И. Зацепин, «есть люди, которые и до вступления в брак были в высшей степени ревнивыми. Но почти у всех «степень ревнивости» после вступления в «законный брак» повышается». И дальше он пишет: «Вообще-то, любая страсть, не признавая меры, нередко влечет за собой пагубные последствия и за это часто осуждается людьми (особенно теми, которые никогда не испытывали ее). Человеку, который никогда не переживал опасности потерять любимого или любимую, ревность представляется обычно просто непонятным безумством. Только те, кому пришлось испытать на себе это чувство, относятся к ревнивцам с какой-то долей сочувствия».

Специалисты различают ревнивцев не только по количественным показателям («много» ревности или «мало»), но и, так сказать, по качеству проявляемых чувств. При этом также выделяют несколько вариантов, крайними из которых будут тираническая ревность и ревность от ущемленности.

Как пишет Э. Э. Линчевский в своей брошюре «Как быть с ревностью?», тираническая ревность возникает у людей упрямых, деспотичных, самодовольных, мелочных, эмоционально холодных и отчужденных. Такие люди предъявляют окружающим очень высокие требования, выполнить которые чаще всего бывает не под силу или во всяком случае очень трудно. Мысль об их собственной вине для них неприемлема, и они перекладывают всю ответственность за недостаточное (с их точки зрения) внимание к себе на других. Особого труда для них это не представляет: все они мастера заметить соринку в чужом глазу. И вот когда подобный субъект сталкивается с охлаждением сексуального партнера и пытается найти этому объяснение, он легко отыскивает его: конечно же, всему виной партнер, у которого возник посторонний интерес, наклонность к неверности. Тиранический тип ревности — самый мрачный ее вариант. Он делает семейную жизнь адом. И людям, имевшим несчастье родиться со склонностью к такой ревности, необходима помощь врача.

На другом полюсе — ревность от ущемленности. Она является уделом людей с тревожно-мнительным характе-

ром, склонных преувеличивать свои недостатки, неприятности и опасности, легко впадающих в тоску и отчаяние. Считая себя слабыми, неинтересными, такие люди полагают, что не вправе рассчитывать на хорошее отношение окружающих, но в то же время тяжело переживают свою участь, тяготятся ею. Они настороженно ожидают подтверждения своих опасений, и поэтому малейшее изменение (не только в худшую сторону) чужого к ним отношения моментально ими улавливается и порождает далеко идущие, чаще всего необоснованные выводы. Прозвучит ли в словах партнера чуть меньше (или чуть больше) любви и заботы, покажется ли взгляд недостаточно ласковым или еще как-то «недополучит» такой человек необходимого ему внимания — и тут же возникают сомнения, подозрения.

Одной из разновидностей ревнивцев от ущемленности можно считать людей, которые, защищаясь от собственной беззащитности, напускают на себя вид самоуверенного, решительного и даже жизнерадостного человека. Но это только маска, которая скрывает повышенную ранимость и чувствительность даже к незначительным конфликтам, неизбежным в семейной жизни.

Как возникает ревность? Специалисты изучили эту сторону проблемы. И пришли к выводу, что наиболее частыми можно считать два типа ее возникновения.

Первый — так называемая обращенная ревность — есть результат собственных тенденций ревнивца к неверности. При этом не важно, реализовал ли он сам свое желание или еще нет. Но раз подобное желание появилось, ему кажется, что такие же помыслы присущи и его партнеру. Обычно обращенная ревность возникает на месте угасшей любви или в тех семьях, где ее не было вовсе, так как сохраняющаяся любовь редко сочетается с мечтами о других партнерах. По словам Линчевского, этот тип возникновения ревности довольно широко распространен и является следствием «лихо» проведенного времени в командировках, в туристском путешествии, па курорте...

Второй тип — привитая ревность — зарождается под влиянием жизненного опыта. Измены собственных родителей, друзей, сослуживцев, разговоры о супружеской неверности в «узком кругу», иногда не очень умные книги и кинофильмы способны внушить отдельным людям впечатление, что «все изменяют», что «без измен нельзя прожить» и т. д. Часто источником привитой ревности бывают

анекдоты, шутки и подтрунивания окружающих или, что еще хуже, сексуального партнера. Почему-то тема половых отношений и супружеской неверности привлекает внимание всех желающих поострить, посплетничать. Но подобные шутки совсем не так безобидны, как кажется на первый взгляд. Даже если у человека они внешне не вызывают никакой реакции, ревность заползает змеей в сердце и надолго сохраняется там. И если вдруг когда-нибудь верность партнера окажется под сомнением, былая шутка может склонить чашу весов в сторону вывода об измене и привести к тяжелым последствиям.

...Однажды поздним вечером в квартиру В. позвонили в дверь и незнакомый мужчина, удостоверившись, что попал точно по адресу, сообщил ошеломленному хозяину о недостойном поведении его жены в доме отдыха. Секундного замешательства В. хватило пришельцу для того, чтобы успеть выскочить из квартиры.

Всю ночь В. не мог уснуть. Он никогда до этого не ревновал свою жену и, узнав, что она может провести месяц в доме отдыха, сразу и безоговорочно выразил согласие на покупку путевки, а сам остался дома с детьми. Почти ежедневно он получал от нее письма, вслух читал их сыновьям, и они вместе искренне радовались и хорошей погоде, и тому, что там подобралась подходящая компания, и что время она проводит весело. И ни одна строчка, ни одна фраза не вызывала ни малейших подозрений.

Мучаясь без сна, В. проанализировал все семейные годы, вспомнил и о тех разговорах, которые вели они еще до свадьбы. Теперь, оценивая все это под определенным углом зрения, В. неожиданно для себя вдруг обнаружил множество моментов, которые, оказывается, можно было истолковать совсем по-иному. И хотя здравый смысл подсказывал ему не спешить с выводами, к утру он уже написал жене оскорбительное письмо...

Поспешно возвратилась домой жена. Увидев сложенные чемоданы, услышав потоки обвинений, она подумала о другом: «Ты с радостью отправил меня из дома только для того, чтобы я не мешала тебе развратничать... Это ты негодяй, и обвиняешь меня, чтобы скрыть свои грехи».

...Года через два после развода В. случайно узнал, что стал жертвой гнусной шутки, которую от нечего делать разыграли двое ловеласов, получившие в доме отдыха достойный отпор у его жены: таким способом они мстили неприступной молодой женщине. Попытки вновь наладить отношения (а В. продолжал страстно любить свою бывшую жену) успеха не имели: «Если поверил лжи один раз, можешь поверить и во второй. Такой муж мне не нужен».

Названные типы ревности и варианты ее возникновения в чистом виде, естественно, почти не встречаются, это своего рода научная абстракция, выделяемая специалиста-

ми. В жизни все гораздо сложнее, причем между крайними точками имеется ряд переходов.

Зачем все это надо знать? Да прежде всего для того, чтобы не спешили ревнивцы с выводами, чтобы могли глубже разобраться в себе, более объективно оценить себя и свое поведение, чтобы не только внешне, но и внутренне не принимали шуточек и острот, сплетен и наговоров, чтобы учились на чужих ошибках и старались не делать собственных.

Реальна ли опасность потерять любимого или любимую и когда она наиболее велика?

Б. Херинг и Х. Вессель в статье «Любовь, брак и семья в духе социалистического гуманизма» (книга «Мы остаемся вместе». Пер. с нем. М., 1977), рассматривая семью как диалектическое единство противоречивых факторов, указывают по меньшей мере на четыре объективных противоречия, которые приходится преодолевать в брачной жизни.

Первое. Хотя при социалистическом строе брак заключается прежде всего с целью рождения и воспитания детей (просто близкие и даже интимные отношения любящих людей возможны и без регистрации брака), тем не менее дети в семье могут восприниматься как негативный фактор, требующий от двух соединившихся людей дополнительных затрат времени, а также дополнительной материальной и психической нагрузки. Да, дети — радость и цель жизни, но это не исключает истины, что они приносят с собой определенные ограничения морального и материального плана (невозможность продолжать учебу, полноценно провести отпуск, купить автомобиль и т. д.). И хотя наше общество всячески поощряет рождение детей, некоторые супруги все-таки предпочитают им иные блага.

Второе. С одной стороны, постоянное общение и любовь супругов приводят к глубокому знакомству обоих партнеров с «самыми-самыми» интимными сторонами и чертами характера, организма, тела. С другой стороны, именно это знакомство выявляет такие недостатки, которые могут вызвать антипатию и даже отвращение.

Третье противоречие, как указывают Б. Херинг и Х. Вессель, состоит в том, что брачная сообщность направлена, с одной стороны, на взаимную духовную помощь и стимулирование, но с другой — это достигнутый совместными усилиями интеллектуальный, духовный рост может

привести к изменению социального престижа того или иного супруга и вызвать кризис установившихся в семье отношений. Особенно часто это случается тогда, когда семью образовали люди молодые, не достигшие ко времени вступления в брак относительно высокого общественного положения.

...После десятилетки оба не прошли по конкурсу в вуз. Он ушел служить в армию, она стала работать няней в детском саду. Переписывались, клялись в вечной любви, верно и преданно ждали друг друга. И осенью, после окончания действительной службы, сыграли свадьбу. Он в этот же год поступил в институт, она опять «провалилась». А потом — ребенок. Через год — второй. И какая уж тут учеба, ладно еще, родители помогают — хоть бы «ему» выучиться. А через 8—10 лет его, командира производства, «отсталая» жена уже не удовлетворяет: ни выйти с ней, ни к себе «культурных» людей пригласить. Да и поговорить с ней не о чем...

Наконец, четвертое противоречие присуще сфере любви и влечения. Официальное вступление в брак предполагает совместную жизнь на долгие годы и десятилетия, а существенная основа любви и брака — физическое и психическое наслаждение супругов друг другом — сильно меняется во времени. С возрастом физические и психические качества мужа и жены могут измениться и привести к ослаблению и даже угасанию половой любви. Кроме того, охладить влечение может просто привычка. Отсюда тенденция к внебрачным сексуальным связям.

Остается надеяться, что по мере все большего и большего распространения норм коммунистической морали, по мере повышения сознательности людей такие явления, как внебрачные половые связи, отомрут, наконец, вовсе. А чтобы помочь этому, чтобы свести до минимума опасность угасания взаимного влечения супругов (как главной причины измен), необходимо больше внимания уделять полноценному половому воспитанию, заботиться о правильной организации половой жизни в семье. Обоюдное желание сохранить любовь, подавление в некоторых случаях своих эгоистических побуждений способствуют поддержанию хороших, уважительных взаимоотношений между супругами, что практически исключает желание искать сексуальные развлечения на стороне.

Мы уже говорили, что правильное сексуальное воспитание, правильно организованная половая жизнь в семье, обоюдное желание сохранить любовь, подавление в некото-

рых случаях своих эгоистических побуждений сводят до минимума опасность угасания взаимного влечения супругов. Дать еще какие-либо рецепты борьбы с супружеской неверностью мы не можем. И подсказать, как уберечься от ревности, к сожалению, также. Однако большая жизненная мудрость заключена в следующих строчках стихотворения Э. Асадова:

Бывают в любви ошибки, и, если смотреть по чести,
Случается, любят слабо, бывает, не навсегда.
Но говорить о нежности и целовать из мести —
Вот этого, люди, не надо! Не делайте никогда!

Из литературы и бесед с пациентами мы знаем, что иногда измены совершаются не из-за новой большой любви и даже не потому, что совершенно умерла любовь к супругу. Скорее это протест против привычки, однообразия, вседоступности. Хотелось бы подчеркнуть мысль — случайная сексуальная связь чаще всего не приведет к распаду семьи, если проявит мудрость второй супруг, если не даст ослепить себя ревности, если тем более не начнет сам «целовать из мести».

Однако пора вспомнить про вопрос, заданный выше: реальна ли опасность потерять любимого и когда она наиболее велика?

Обратимся к данным З. Шнабля, опубликованным им в 1973 г. в книге «Intimverhalten, Sexualstörung, Persönlichkeit» (на русский язык не переводилась). Он выяснил с помощью анонимных анкет, что в ГДР 25% замужних женщин и 43% женатых мужчин, будучи в браке, однажды или неоднократно, искали (и нашли) сексуальную связь с новым партнером. С возрастом стремление к таким связям намного возрастает у мужчин (49% мужчин в возрасте между 40 и 50 годами) и незначительно у женщин.

Основными мотивами, приводящими к поиску внебрачных половых связей, у мужчин были привычка и усталость от брака, что подтверждают и цифры — между 20 и 30 годами изменяло своим женам только 13% мужей. У жен мотивы другие: неудовлетворенность сексуальными способностями своих мужей. И это тоже подтверждается цифрами: в возрасте от 20 до 30 лет ищут внебрачные связи лишь 7% женщин, от 30 до 40 — 17, от 40 до 50 — 26%.

Людям, стремящимся сохранить семью, ревнивцам, испытывающим боль и горечь даже при мысли об измене

супруга, надо на основании опыта других, опыта поколений выработать такую тактику поведения в семье, которая исключила бы мотивы, толкающие на поиск внебрачных сексуальных связей.

Муж привык к однообразному положению при половом акте? Смените его. Муж не реагирует на ласки? Пусть они будут горячей и разнообразней. Мужу надоел ваш несвежий халат и стоптанные шлепанцы? Приведите себя в порядок. Ведь чужую женщину он всегда видит нарядной, всегда в «тонусе». А 15—20 минут гимнастики по утрам помогут и вам сохранить стройность и гибкость.

Муж устал от брака, его раздражают постоянные мелочи быта, необходимость выполнять пусть и очень нужные, но не экстренные поручения? Освободите его на один вечер, устройте незапланированный праздник — сходите в кино, театр, ресторан или просто на танцы. Вы видите, что мужу сегодня нечем заняться и, как назло, нет по телевизору футбола или хоккея? Отправьте его к друзьям, разрешите посидеть вечерок на стадионе или за домино. Конечно, не бог весть какая свобода, но периодически и она нужна.

Только... Только не ждите от него просьб и дарите свободу как равному, а не бросайте как милостыню. Лучше порадуйтесь вместе с ним, позавидуйте ему по-хорошему. И у мужа надолго сохранится память о светлых минутах...

Муж устал от ежедневного пребывания в одной и той же обстановке, в одном и том же кругу лиц. Сделайте так, чтобы отпуск у вас оказался в разное время. Пусть даже он поедет без вас на курорт (хотя лучше бы в деревню к бабушке), но, вернувшись через месяц, он будет влюбленный и пылкий, как молодожен.

Разумеется, не все из этого легко дается. Но ведь потому мы все и относимся к виду «человек разумный», что можем силой разума, силой воли преодолеть рутинную поступь обыденного. И, без всяких оговорок, каждая женщина обладает необходимой суммой качеств, способных навечно покорить мужчину. Надо только уметь искусно использовать эти качества.

Несколько сложнее бороться с изменой жен, ибо мотивы, выдвигаемые ими, зачастую вторичны, а первична наша, мужская половая слабость. О псевдоимпотенции и импотенции, о их разновидностях мы уже говорили немало. И привели достаточно, на наш взгляд, советов и рекомен-

даций как по профилактике, так и по лечению. Повторяться здесь не станем. А остановиться хотелось бы вот на чем.

Очень часто ревность мужчин бывает агрессивной. Даже в тех, далеко не редких ситуациях, когда эта ревность не имеет никакого основания, мужчины склонны к действиям необдуманным, жестоким, а иногда и трагическим. Из-за того что мужчины, как уже неоднократно подчеркивалось, склонны к фантазии, в частности сексуальной, их ревность в буквальном смысле из мухи делает слона. И тогда... И тогда бьется посуда, крушится мебель, достается и супруге и детям.

Мало того, что подобное поведение не способствует установлению мира в семье, оно еще больше накаляет обстановку. И там, где для взаимного выяснения отношений вполне бы хватило шутки, ласкового упрека, возникает серьезная вражда, а в доме поселяется настоящая беда.

Здесь нам хочется процитировать еще несколько строк из книги В. И. Зацепина: «...В общем, конечно, ревнивцам не позавидуешь, как говорится. Люди, не умеющие побороть в себе это чувство, как правило, несчастны. Более того, несчастны вдвойне, потому что они являются одновременно и мучителями и мучениками, тиранами и рабами, они живут в вечной тревоге. Создавая атмосферу недоверия, постоянных подозрений в измене, они и сами задыхаются в ней. Они всегда готовы устроить скандал своему супругу — при малейшем поводе и даже без повода, наедине или публично. Все это отражается на их взаимоотношениях с другими людьми, на всей их жизни, в том числе и на половой, приводит к болезненным психическим травмам. Поэтому надо лечиться от этого чувства, избавляться от него с молодых лет, как только почувствовал его острые когти, лечиться самостоятельно (самовоспитанием, тренировкой воли, самообладания) и с помощью врачей-психиатров. Одним из самых эффективных средств борьбы с этим чувством является стремление человека осознать, осмыслить, проанализировать его».

Сказать по правде, нам не приходилось слышать, чтобы кто-нибудь из ревнивцев обращался за помощью к врачу. Может быть, просто не все знают, что это можно вылечить, что для этого необходимо посетить психоневрологический диспансер.

Наиболее опасна ревность у пьяниц и алкоголиков: и потому что у них она нередко является следствием сексу-

альных нарушений, возникающих под влиянием алкоголя, и потому что в пьяном виде человек более склонен к необдуманным поступкам и агрессивным мерам. Вот почему тем, у кого чувство ревности достаточно выражено, пить категорически противопоказано.

Ревность, как и любовь, не бывает безликой: она обязательно направлена на другого человека. Поэтому очень многое и в любви и в ревности зависит от обоих супругов. Бывают ситуации (их особенно любит кинематограф), когда стечение обстоятельств как будто бы подтверждает самые гнусные подозрения. Но измены и в мыслях не было. Однако всегда ли мы ведем себя правильно и стараемся спокойно и убедительно рассеять подозрения? Ведь ревнивец, какие бы ни выдвигались обвинения, всегда до последней секунды не теряет надежды, что все разрешится наилучшим образом. Как сказал поэт: «Я тебе и верю и не верю. Ты сама мне верить помоги!» Ан нет. Взыграло ретивое, обожгла обида — и уже никаких объяснений, никаких аргументов, а вместо этого: «Раз ты так обо мне думаешь, значит, сам такой, значит, не любишь...»

Совершенно недопустимо вовлекать в конфликт, возникший на почве ревности, посторонних людей и прежде всего детей. Просьбы «последить», «понаблюдать», «подслушать» пачкают еще сильнее, искажают истину еще страшнее, потому что практически никогда нельзя рассчитывать на объективность наблюдателя и отсутствие у него желания осмыслить увиденное по-своему. Да и в пересказе многое может исказиться.

Наконец, бывают ситуации, когда у ревности, имеющей под собой «законное» основание, просто нет права на существование. Да, мы говорим о тех, к счастью, не очень частых случаях, когда вместо одной любви пришла другая, когда не просто «поиск внебрачных сексуальных связей», а именно любовь толкнула вдруг одного из супругов в объятия постороннего человека. Обидно ли это? Больно ли? Бесспорно. «Нет в мире острее боли, умер бы лучше, что ли!» — воскликнул поэт.

## ВНЕБРАЧНЫЕ ПОЛОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ

И не то мне жаль,
Что пламенея,
Я тебя и нежил, и ласкал.
Жаль мне то,
Что от тебя пьянея
Я своей любимой
Не искал.

*В. Федоров*

Разговор о внебрачных половых отношениях, очевидно, должен касаться двух аспектов этой темы — половой жизни холостых людей (до брака) и интимных связей людей, один из которых или оба состоят в браке с другим человеком. Казалось бы, для данной книги первый аспект не может считаться актуальным — подумаешь, мол, до женитьбы (или замужества) «погулял» в свое удовольствие. Главное, чтобы после свадьбы вел себя хорошо, не изменял.

Однако позволим себе с этим «подумаешь» не согласиться. Правда, с небольшой оговоркой. Сказав только что о добрачных половых отношениях мужчин и женщин, мы включили в это понятие практически все случаи половой близости, не подразделяя их и не оценивая по десяткам конкретных факторов, а ведь какую-то, хотя бы элементарную градацию провести необходимо. Поясним это на примере. При обследовании 606 человек с помощью специальной анкеты было выяснено, что около половины опрошенных начали половую жизнь до брака, но... со своей будущей супругой (супругом). Значительная часть опрошенных вступали в добрачную половую связь не с тем человеком, который впоследствии стал супругой (супругом), но по искренней любви, надеясь образовать семью. Разные причины помешали осуществиться их мечтам. Осудить этих людей, обвинить их в распущенности мы не решаемся.

Поэтому речь пойдет не о них, а о тех, кто «любовь, как мелкую монету, раздавал, не зная сам кому», кто не был очень щепетильным в выборе своего сексуального партнера, кто считал, что чем больше «побед» будет в его «послужном» списке, тем ярче и богаче жизнь. Почему же

таким людям мы уделяем место в книге? Раз все это происходило до вступления в брак, формально к «гармонии брака» оно не относится. Но только формально. Среди тех, кто пишет заявления о разводе и обращается к нам за помощью, очень много любителей и любительниц «острых ощущений», людей, которые вели до свадьбы беспорядочную половую жизнь.

А. Бебель писал: «Чрезмерные половые наслаждения гораздо вреднее, чем недостаток в них. Организм гибнет вследствие половых излишеств... Умеренность в половых отношениях точно так же необходима, как умеренность в пище и в удовлетворении других человеческих потребностей».

Излишества молодости чаще всего мстят человеку несколько позже, в более зрелом возрасте. Мстят сексуальными расстройствами, бесплодием (после аборта или венерических заболеваний), пропитавшим душу цинизмом, потерей веры в чистую возвышенную любовь, упрощенным взглядом на вещи, которые нельзя упрощать. Ну, и как сказал В. Федоров в стихотворении, использованном нами в качестве эпиграфа, мстят тем, что не позволяют найти «своей любимой».

В нашем архиве есть несколько писем-исповедей (преимущественно от мужчин), которые, хотя и содержат разные факты, заканчиваются примерно так, как это, пришедшее совсем недавно:

«Доктор, что же мне делать? Мне уже 34 года, пора создавать семью, подумать о старости, о потомстве. А я не могу найти себе жену. Я знал многих, очень многих, женщин. Поначалу вел им учет. Потом бросил. Я сейчас уже не помню, ни как зовут большинство из них, ни как они выглядят. Да, по правде, я уже и знать их не хочу — скучно. Со всеми ими скучно».

Половая связь без любви, без взаимного уважения разъедает душу, как ржавчина металл. Любую душу — мужскую ли, женскую. Но женскую сильнее. Женщины вообще, как правило, натуры более тонкие, они гораздо эмоциональнее воспринимают окружающий мир, но и страдают при этом тяжелее.

Рассмотрим теперь вторую часть вопроса — о внебрачных связях женатых людей, о так называемых изменах. Здесь тоже не все однозначно. Часть семей существует чисто формально, и поэтому наличие внебрачных половых

связей изменой назвать невозможно. В других случаях причиной подобных связей является не распущенность, а истинная большая любовь, пришедшая с опозданием... Статистики с указанием удельного веса каждой ситуации (в том числе и измен как таковых) нет, по крайней мере мы ее не знаем. Однако, почти не боясь ошибиться, можем утверждать, что внебрачные половые связи — это один из симптомов какого-то (психологического, физиологического и т. п.) неблагополучия в семье. Возможно, любовь в ней уже угасла, а совместная жизнь супругов продолжается из чувства долга, по привычке, из-за детей...

Из уст наших пациентов неоднократно приходилось слышать, что измена произошла «внезапно», «неожиданно», «случайно», «против воли», «не по желанию». Так ли это? Подробное знакомство со взаимоотношениями супругов позволяет высказать убеждение в том, что измены в абсолютном большинстве случаев есть следствие дисгармонии в семье, а причиной является накопление глубокой неудовлетворенности супругов друг другом.

Чаще же всего неудовлетворенность наблюдается именно в половой жизни. По данным уже упоминавшегося обследования, проводившегося в Минской консультации при участии социолога В. М. Черникова, только 26,3 % мужчин и 16 % женщин отметили полное удовлетворение характером сложившихся в семье интимных отношений. Примерно по 25 % мужчин и женщин заявили, что они их характером не довольны. Остальные ответили уклончиво.

Будем реалистами. Можем ли мы представить, что человек (мужчина ли, женщина), глубоко и по-настоящему любящий своего супруга, семью, детей, тоскующий по ним в разлуке, вдруг оказался «случайно» в объятиях другого человека? Нет, не можем. Такого «вдруг» не бывает.

Ну, а если все (или большинство, исключая те, что обусловлены действительно вспыхнувшей любовью) измены происходят только в неблагополучных семьях, стоит ли осуждать их и призывать «блюсти» семейную честь? Не противоречим ли мы сами себе? Нам кажется, нет. И вот почему. Мы уже указывали, что значительная часть семей становятся неблагополучными из-за сексуальной неудовлетворенности супругов друг другом, а причина ее кроется в тех или иных половых расстройствах (импотенция, фригидность). Но ведь эти расстройства успешно излечиваются, причем, как неоднократно подчеркивалось, только в

семьях. Измены же делают такое излечение практически невозможным.

Есть и еще один аспект этого вопроса — дети. Изменяя друг другу, развлекаясь «на стороне», супруги волей-неволей обкрадывают своих детей и материально, и морально. Обкрадывают в самом что ни на есть прямом смысле.

Еще больше страдают дети, если родители расходятся (конечно, бывают исключения, когда развод оказывается благом для детей). В периодической литературе имеется сколько угодно статистических данных, да, вероятно, и без всякой статистики любой читатель знает множество конкретных примеров, подтверждающих истину: «трудные» или «неблагополучные» дети чаще бывают в «неблагополучных» семьях.

Но даже если ребенок не станет «трудным» или «потерянным», все равно, из самого яркого, самого лучшего периода жизни — детства — родители, если они больше думают о собственных удовольствиях, чем о ребенке, отнимут очень многое, ни за что ни про что сделают его менее радостным, менее счастливым.

Да, дети — это то очень важное, можно сказать, самое важное, что должно останавливать поиск любых внебрачных половых связей. Нет, нельзя стать счастливым в ущерб кому бы то ни было, но прежде всего собственным детям.

И последнее. Венерические заболевания, или, как их теперь называют, болезни, передаваемые половым путем. Ведь они являются осложнением только внебрачных половых связей.

Мы не ставили перед собой цель подробно осветить клинику, эпидемиологию, профилактику и лечение данных болезней. О них достаточно много написано, да это и выходит за рамки нашей книги. У супругов, живущих в гармоничном браке и не вступающих в половые контакты «на стороне», практически нет оснований опасаться любой из этих болезней. У тех же, кто не слишком строго соблюдает семейную верность, такие опасения, естественно, должны быть.

Венерические заболевания известны с глубокой древности, однако надежных профилактических средств против них науке до сих пор изобрести не удалось. Нет ни вакцин, ни сывороток, ни таблеток. Есть только один абсолютно надежный способ избежать заражения — отказаться от всяких внебрачных половых связей.

# СУПРУЖЕСКАЯ ОСЕНЬ

Мы грубеем, отцветаем,
Глядь — уж сеть морщин на коже...
Говорят, как ливень в мае
И любовь проходит тоже...
Да, все вянет ежечасно:
Люди, травы, земли, воды.
Но любовь... Над ней не властна
Диалектика природы.

*Э. Асадов*

Отшумела веселая свадьба, метеором пролетел медовый месяц, а там, как стыки под колесами поезда, стали отстукивать свой необратимый ход годы супружеской жизни... Только недавно, казалось, отмечали первый «круглый» юбилей — десятилетие свадьбы, а вот уже и второй «круглый», а там глядишь — и серебряная годовщина. И голова побелела, и одышка, и дорога в аптеку хорошо знакома...

Жизнь человека подобна восхождению на гору. Начиная с раннего детства карабкается он все выше и выше, туда, где отливает золотом в лучах солнца труднодоступная вершина. Проходят годы, десятилетия. Цель все ближе и ближе. Наконец, вот он, пик. И тут замечает вдруг человек — а ведь выше идти некуда, надо спускаться. Уже не светит маяком желание достичь чего-то: все, на что способен, на что хватило сил, позади. Спускаться же (это подтвердит любой, бывавший в горах) всегда труднее. Труднее и физически, и психологически, тем более что необходимость спуска всегда почему-то предстает перед человеком неожиданно.

Осень в жизни человека — большая и серьезная проблема, волнующая ученых многих специальностей. Проблема многогранная, своеобразная, важная не только для самого человека, но и для общества в целом. И одной из граней ее является сексуальный вопрос для лиц пожилого возраста.

Можно выделить два основных направления в изменении сексуальности в это время. Первое, встречающееся относительно редко,— это усиление полового желания, прежде всего у мужчин, но без сопутствующего физического обеспечения возможностей. Второе, наблюдающееся

гораздо чаще,— угасание сексуального желания и возможностей. Рассмотрим эти направления подробнее.

Как известно, половые гормоны в организме мужчины, а также сперматозоиды и все остальные компоненты семенной жидкости вырабатываются до глубокой старости, правда с меньшей интенсивностью. Следовательно, половое влечение не исчезает, хотя и ослабевает. Но в силу развивающихся склеротических изменений сосудов головного мозга несколько снижается волевой компонент и инстинкты, пусть даже ослабленные, получают бо́льшую «свободу действий». Отсюда и пословица: «Седина в бороду, бес в ребро».

Хорошо сказал про этот период поэт В. Федоров:

А я когда-то думал,
Что седые
Не любят,
Не тоскуют,
Не грустят.
Я думал, что седые,
Как святые,
На женщин
И на девушек глядят...

Нет, оказывается «святыми» многие еще не стали, их еще волнует женская красота, они еще не угасли для любви. «И кровь седых» по-прежнему «гудит разбойно»...

Данные статистики подтверждают, что в период наступления «осени» число разводов резко увеличивается. Как правило, по инициативе мужчин. И это понятно. Дети выросли, из гнезда разлетелись. Алименты платить не придется, с разменом квартиры трудностей не будет. А в 50 и даже 60 лет мужчина еще настолько крепок и свеж, что вполне может не просто создать новую семью, но и привести в дом женщину значительно моложе бывшей жены...

Понятно, что не только для констатации этих фактов начали мы разговор о супружеской осени. Цель данной главы заключается в том, чтобы доступными нам средствами предотвратить подобные случаи, научить супругов, и прежде всего жен, как себя вести, чтобы вместо слякотной осени пришло в вашу семью бабье лето.

Но раньше чем мы перейдем к конкретным рекомендациям, рассмотрим и второе направление в изменении сексуальности у пожилых людей — угасание полового желания у одного из партнеров. Конечно, нередко встречаются семьи, где половое желание у обоих партнеров угасает поч-

ти одновременно, но мы о них говорить не будем — конфликтных ситуаций на сексуальной почве в таких семьях не возникает, к врачам за помощью супруги не обращаются, так что, видимо, гармоничность отношений у них не разладилась, хотя значение полового компонента и ослабло. Проблемой являются случаи, когда половое желание и возможности исчезли только у одного из супругов.

Причинами угасания полового желания в этом возрасте служат и накапливающиеся перегрузки нервно-психического аппарата, и болезни, и переутомления, и переедание, приводящее к ожирению, и малоподвижный образ жизни. Однако значительно больше на утрату сексуальной активности у пожилых людей влияют предрассудки и недостаточное или неправильное половое воспитание, которые тяжелым грузом давят на психику и не позволяют быть раскованными в проявлении чувств.

Происходит совпадение двух процессов. С одной стороны, действительно, половое влечение ослабевает, нервно-психические процессы замедляются (но не останавливаются!), ухудшается эрекция полового члена, наступает обратное развитие половых органов женщины, затрудняется осуществление полового акта. С другой стороны, этот фон оказывается благоприятной почвой для психологического отказа от дальнейшей половой жизни одного из супругов. И возникает конфликт.

Г. С. Васильченко в одной из своих работ приводит выдержку из истории болезни, которая ярко характеризует изменение полового влечения у стареющего мужчины:

«Раньше уже через несколько дней после очередного полового акта я не мог найти себе места от неудержимого желания близости вновь. А теперь, сколько бы времени ни прошло, смотрю на жену каким-то похолодевшим, спокойным взглядом, как, например, на статую. Глазу приятно, а того внутреннего горения, которое заставляло бурлить кровь, как будто никогда и не было».

Большинство пожилых мужчин утверждают, что теперь им совсем не в тягость длительные половые воздержания и что ночные поллюции стали редкостью.

Да, это так. Но сексологи знают, что продолжительный отказ от половой жизни в этом возрасте не только оказывает неблагоприятное воздействие на организм (подробнее об этом чуть позже), но и значительно уменьшает сексуальные возможности.

Как следует организовать половую жизнь в семье, если супругам за 50—60? Рассмотрим это на примере из нашей практики.

...«Я не могу в это поверить. Всего 3—4 месяца назад наша размолвка с мужем, казалось, зашла так далеко, что не был исключен даже развод. Муж нервничал, постоянно раздражался по пустякам, потерял аппетит и сон, а я не понимала, в чем дело. Наконец, он решился на откровенный разговор и чуть не плача объявил, что не вправе заставлять меня жить с человеком, который полностью бессилен в половом отношении. Только тогда я поняла, что его беспокоило в последнее время.

Действительно, уже три или четыре года как наша интимная близость была редким явлением и то не всегда успешным по вине мужа. Но я считала, что женщине моего возраста половая жизнь уже не нужна вовсе, удовлетворения я давно не испытывала и не ожидала испытать, а потому неудачные попытки меня совершенно не волновали. Но после его признания я поняла, что наступившая слабость вызывает у него сильные переживания.

Мы стали вместе искать, кто бы мог нам помочь. И оказались у Вас на приеме. И вот сейчас, доктор, я могу смело сказать — в нашей семье наступила полная сексуальная гармония. Более того. Впервые за 32 года совместной жизни мы оба получаем удовлетворение. А если честно признаться, то я, пожалуй, никогда вообще не испытывала такого чувства.

Нас снова, как в молодости, влечет друг к другу, мы переживаем настоящую вторую весну. Муж стал ближе и дороже».

Это письмо пришло в Консультацию от весьма немолодых супругов. Ей — 56, ему — 59. Но... Желание обоих принять участие в лечении, в налаживании сексуальных взаимоотношений, выполнение указаний врача, а главное, сохранившаяся на долгие годы любовь, теплое, дружеское отношение друг к другу помогли совершить подобное чудо.

Пример этой супружеской пары свидетельствует о том, что неведение и недостаточное сексуальное воспитание — одна из частых причин дисгармонии сексуальной жизни в любом возрасте, но наибольший вред они наносят людям пожилым, и что излечение возможно именно в семье. В то же время известны случаи, когда 50—60-летние мужчины, увидев, что с женой у них «ничего не получается», начинают поиск внебрачных половых связей в надежде на то, что молодая (по крайней мере по сравнению с женой) женщина «вдохнет в них вторую молодость» и они опять станут сильными и активными. Увы. На этом пути их ждут одни разочарования.

В силу ряда возрастных особенностей у пожилых мужчин гораздо дольше не наступает эрекция, да и напряже-

ние полового члена редко бывает полным. После эякуляции эрекция также мгновенно исчезает. А рефрактерный период длится уже не минуты, а часы и даже дни и недели. Все это легко объяснимо. Однако дело серьезно осложняется, если такому человеку его молодая сексуальная партнерша скажет откровенно все, что она о нем думает. Развитие импотенции можно ожидать со значительной степенью вероятности.

Часто мужчины пожилого возраста приходят на прием в Консультацию с просьбой ускорить при необходимости наступление эрекции, сделать ее более частой. На это мы, перефразировав слова известного американского сексолога В. Мастерса, отвечаем: «В вашем возрасте мужчины абсолютно всё делают уже не с такой скоростью и не так интенсивно, как делали это в молодости. Ведь вы не сможете, например, так быстро обежать вокруг этого здания, как обежали бы лет 30 назад. Почему же к своим сексуальным способностям вы предъявляете старые мерки?»

Более того, замедление темпа сношения и урежение его ритма — важная защитная функция организма. Ведь во время полового акта резко повышается артериальное давление, учащаются пульс и дыхание, тратится большое количество энергии. И если молодые эластичные сосуды легко выдерживали кратковременное высокое давление, то у пожилого человека могут не выдержать (к тому же и исходное, до полового акта, давление у пожилого выше); если мышца сердца у молодого без труда справлялась с предъявляемой нагрузкой, то сердце пожилого, часто больного человека может и не справиться. Поэтому искусственное подстегивание сексуального возбуждения в пожилом возрасте недопустимо.

Ну, а все-таки, как часто может мужчина в возрасте за 50—60 лет совершать половые акты, чтобы, с одной стороны, сохранить сексуальные способности на максимально длительный срок, а с другой — не подвергать свою жизнь серьезной опасности? По мнению большинства специалистов, ритм половой жизни должен соответствовать **потребности** мужчины в близости без психологического «надо» как со стороны мужчины, так и особенно со стороны женщины. Если муж не испытывает этой потребности, любое принуждение ведет не только к увеличению числа неудачных попыток, но и создает угрозу для других систем организма, в частности сердечно-сосудистой.

Позволим себе привести несколько советов супругам, вступающим (или уже вступившим) в пору своей супружеской осени.

Совет первый. Больше оптимизма, больше жизнерадостности, больше веры в себя. В ваших силах продлить не только свою жизнь, но и период бодрости, период безболезненной счастливой старости. По сведениям ряда авторов, регулярная половая жизнь повышает сопротивляемость организма болезням и благотворно сказывается на общей продолжительности жизни. Общеизвестно, что холостые мужчины и незамужние женщины болеют гораздо чаще и умирают в более молодом возрасте, чем люди, продолжающие в семье активную сексуальную жизнь. Ведь у победителей раны заживают скорее, а смертность ниже, чем у побежденных. Считайте, чувствуйте себя победителями вершины, а не людьми, которым осталось разве что с горы спуститься.

Совет второй (для женщин). Знайте, женщина молода до тех пор, пока ее любят. Делайте, ведите себя так, чтобы и в 50 и в 60 лет вы были привлекательны для мужчины. Вы просто не имеете права опускаться, переставать следить за собой, «безразмерно» полнеть. Требует ли это дополнительных усилий? Конечно. Но усилия эти дают прекрасные плоды. Красота, сохраненная до пожилого возраста, стройная фигура, гибкость движений и грация неразрывно связаны со здоровьем. Трудно даже сказать, что здесь первично, а что вторично. Одно поддерживает и обеспечивает другое.

Как всего этого добиться? Мы, естественно, не можем дать здесь подробных рекомендаций, да и вряд ли вы в них нуждаетесь. Практически все женщины знают, что надо делать. Главное, это начать делать — и гимнастику по утрам, и маски на лицо, и специальные упражнения днем и по вечерам, модно и со вкусом одеваться... И не искать причины, чтобы отказываться от активной половой жизни. Жене необходимо помнить об ослаблении половой способности мужа, о запаздывании эрекции, о ее недостаточной полноте. И она должна прийти мужу на помощь. Нет ничего противоестественного в том, что именно женская рука поможет произвести имиссию члена. Вскоре после этого эрекция значительно усиливается. А поскольку чувствительность нервных окончаний головки члена с возрастом несколько снижается, продолжительность полового акта

возрастает и становится достаточной для достижения женщиной оргазма.

У части женщин после прекращения менструаций исчезает постоянный страх забеременеть, и это, несмотря на снижение выработки гормонов, усиливает влечение, делает половой акт более раскованным. Стесняться такого «возврата молодости» нечего. Как утверждает польский ученый А. Кемпински, «чтобы женщина была счастлива и не пошла вспять в своем развитии, она должна любить».

Совет третий (для мужчин). Не надо думать, что следить за своей внешностью, за фигурой, за здоровьем — удел только женщин. Да, к мужской фигуре присматриваются меньше, и «животик» не мешает им чувствовать себя в форме, в тонусе. Но надо знать, что мужчина, не соблюдающий диеты, не обеспечивающий себе значительных энерготрат, употребляющий крепкие напитки, обрекает себя на ожирение, а следовательно, на болезни и сокращение жизни. И кроме того, на преждевременное половое увядание. Мы не будем детализировать, что́ надо делать мужчине для сохранения здоровья, это общеизвестно. Только порекомендуем делать, делать, начиная уже с сегодняшнего дня, не откладывая по привычке на потом («с понедельника...»).

Совет четвертый (для мужчин). Любите свою жену. Пусть сейчас она несколько постарела. Но ведь это та самая женщина, которая, по выражению поэта, когда-то «была пьяна тобой», от которой пьянел и ты сам. И наверняка капельки «того вина» остались в крови на всю жизнь. Совершенно справедливый упрек от лица многих женщин высказывает в адрес мужей поэтесса Ф. Алиева:

Почему обижаешься, милый ты мой,
Почему упрекаешь, когда мы вдвоем,
В том, что лето горячее в сердце моем
Обернулось холодной зимой.
Мне обидно выслушивать эти слова.
Если в печку не класть постоянно дрова,
То и в печке, которая теплой была,
Исчезает огонь. Остается зола.

Совет пятый. Постарайтесь не ссориться. Если размолвки возникают в первые годы жизни, они, как правило, для судьбы семьи не опасны. В народе говорят: «милые бранятся — только тешатся». В пору супружеской осени частые ссоры чреваты плохими последствиями. А. Кемпински

в книге «Психопатология неврозов» пишет: «В супружестве страшны не мимолетные грозы, которые неизбежны при тесном контакте... а медленно нарастающие определенные негативные чувства — ненависть, пренебрежение, отвращение, страх и т. п. Тогда уже не видно человека и его действительной личности, а только созданную и закрепленную картину, сотканную из осуждающей деформированной оценки».

К поре супружеской осени накапливается груз мелких обид, несправедливостей, непонимания. Помните, Базаров у И. С. Тургенева говорит: «Человек все в состоянии понять — и как трепещет эфир, и что на солнце происходит, а как другой человек может иначе сморкаться, чем он сам сморкается, это он понять не в состоянии». Нет, может. Стоит только захотеть!

Очень важно кому-то уступить, кому-то первому протянуть руку, поцеловать... Надо смотреть на жизнь широко, масштабно, не думать, что самое главное — это именно сегодня, сейчас доказать свою правоту.

В жизни всякое может случиться.
И коль ваша любовь крепка,
Из-за глупого пустяка
Ты не должен ей дать разбиться!

Э. Асадов в этом стихотворении обращается к мужчине, мужу, но в полной мере это относится и к жене.

На Востоке рассказывают такую притчу. В одной деревне жила семья, оба супруга в которой были очень упрямы. С утра до вечера и с вечера до утра они спорили друг с другом, однако не могли прийти даже к временному соглашению. Хозяйство их пришло в запустение, дети голодали, но никто не мог им помочь.

Однажды в эту деревню приехал Ходжа Насреддин. Узнав об упрямых супругах, он пригласил их к себе и каждому в отдельности сказал всего одну фразу. С той поры в семье воцарились мир и согласие. Что же сказал Насреддин? А вот что: «Умный всегда уступает глупому!»

И еще мы призываем вас — будьте тактичными. Для супругов, проживших вместе 25—30 лет, время внутри семьи как бы остановилось. Как был муж в молодости Ванечкой или Ванькой, а жена Машенькой или Манькой, так в ряде случаев и остаются ими до старости. Но Ванечка (а под горячую руку — Ванька) уже давно главный инже-

нер крупного завода, Машенька (а со зла — Манька) — завуч в школе. И он, и она привыкли к уважительному отношению к себе и подчиненных и начальства... А дома... Последите за собой. И только одно это, вот увидите, улучшит семейные взаимоотношения.

Совет шестой. За долгую жизнь в семье было всякое, в том числе, по образному выражению С. Щипачева, «слякоть и пороша...» Но ведь наверняка хорошего было больше. Почему же в минуты ссор и размолвок вы стараетесь вспомнить не то светлое, теплое, доброе, что вместе пережили, что украшало вашу жизнь, а именно плохое, злое, обидное, что лишь иногда в ней встречалось. Вы оба только выиграете, если прислушаетесь к словам поэта В. Солоухина:

Время мчится непрошенно
Мы уходим, скорбя.
Помни только хорошее,—
Заклинаю тебя.
Помни только хорошее.
Скрежеща и круша
Жизни мелкое крошево
Перемелет душа.

А закончить главу нам хочется словами врачей-сексопатологов Г. С. Васильченко и Ю. А. Решетняка, которые в одной из статей написали: «Осень супружества — это еще не конец интимной жизни. Ведь и на закате солнце ласково...»

# СПИРТНЫЕ НАПИТКИ И СЕКСУАЛЬНЫЕ НАРУШЕНИЯ

А вот похоть оно [вино] и вызывает и отшибает, вызывает желание, но препятствует удовлетворению. Поэтому добрая выпивка, можно сказать, только и делает, что с распутством душой кривит: возбудит и обессилит, разожжет и погасит, раздразнит и обманет, поднимет, а стоять не даст.

*В. Шекспир*

Одно из наиболее трагических проявлений нашей жизни — алкоголизм. И пусть их, настоящих алкоголиков, не так много в нашем обществе, беды, которые они приносят себе, своим семьям, окружающим, стране в целом, весьма ощутимы. Да, настоящих алкоголиков не так много. Гораздо больше людей, которые еще не стали алкоголиками, но подошли к грани, отгораживающей тех, кто употребляет спиртные напитки от случая к случаю и постоянно контролирует себя, от тех, для кого весь свет в окошке — это бутылка.

К тем или иным сексуальным нарушениям у мужчин приводит даже однократная, как писал В. Шекспир, «добрая выпивка». Однако эпитет «добрая» — весьма расплывчатое определение, с ним трудно обращаться: для кого-то в пересчете, например, на водку и 100 граммов вызовут ощущение «доброй выпивки», кому-то и в 5 раз больше окажется недостаточным, чтобы слегка захмелеть. Поэтому ученые, изучающие проблемы пьянства и алкоголизма, оперируют конкретными цифрами — процентным содержанием спирта в крови. Воспользуемся этими данными и мы.

Но сначала рассмотрим, какие процессы происходят в организме здорового человека при приеме алкоголя. (Здесь и дальше мы будем употреблять слово алкоголь, имея в виду этиловый спирт. Это не значит, что речь будет идти о чистом спирте. Но именно этиловый спирт, содержащийся и в пиве, и в кумысе, и в винах, и в водке, вызывает опьянение.)

Этиловый спирт — специфический нервный яд. И сколько бы его ни попало в организм, он обязательно проникнет в нервную ткань и вызовет в ней разрушение. Объясняется это так. Нервная ткань больше чем наполовину состоит из жиров и жироподобных веществ, которые хорошо растворяются в спирте и растворяют спирт в себе. Не менее важно и следующее обстоятельство: при собственном весе, составляющем лишь 2% массы туловища, головной мозг омывается 20% циркулирующей в организме крови. Поэтому неудивительно, что именно мозгу, органу, контролирующему деятельность всего тела, а также поведение человека, достается «львиная» доля принятого внутрь спирта.

Попавший в организм алкоголь всасывается стенками желудка и проникает в кровь. Если желудок пуст, всасывание происходит очень быстро. Особенно способствует этому углекислый газ, который содержится в шипучих и пенящихся винах, в пиве, газированной воде. Чем быстрее и больше всосется спирта, тем скорее наступит опьянение и серьезнее могут оказаться расстройства коры головного мозга. И наоборот, наполнение желудка пищей до употребления алкоголя предохраняет от мгновенного опьянения. Кстати, именно поэтому в России уже в старину бытовало требование «запивать» еду, а не «закусывать» выпивку.

В среднем принято считать, что 40 граммов спирта (соответственно 100 граммов водки), принятых одномоментно, обусловливают концентрацию спирта в крови, равную 0,05 %, и вызывают легкое опьянение. При этом снимается напряжение, наступает некоторое расслабление, успокоение и небольшая эйфория (слово «эйфория» дословно переводится как опьянение, но обозначает также легкость, хорошее самочувствие и т. д.).

Добавление на этом фоне еще 20 граммов спирта угнетает центры внимания (все говорят, но никто никого не слушает — трудно сосредоточиться) и самоконтроля, но еще не снижает интеллекта и мышечного тонуса.

Однако даже такая относительно небольшая порция алкоголя отражается на сексуальном поведении мужчины. Снижение самоконтроля и угнетение центров внимания повышают сексуальное желание ко многим женщинам сразу. Все они кажутся красивыми и легко доступными. Начинает разыгрываться сексуальная фантазия, а желаемое очень просто выдается за действительное. Нам извес-

тех случай, когда уже при такой стадии опьянения человек совершил тягчайшее преступление на сексуальной почве.

...Г., 42 лет, кандидат технических наук, женат, имеет двоих детей. Окружающими характеризовался как хороший семьянин. Был в командировке в одном из городов Сибири. По окончании дел в благодарность за радушный прием и от широты натуры вечером накануне отъезда устроил маленький банкет. Среди четверых его гостей была и молодая женщина Е. Выпили очень умеренно, причем, как показало затем расследование, сам Г. выпил не более 150 граммов водки. Начали расходиться, и Г. показалось, что в глазах Е. он прочел желание. Вызвавшись проводить ее домой, он шел и представлял, какое наслаждение испытает вскоре с Е. Однако, подойдя к дому, Е. довольно холодно поблагодарила Г. и собралась войти в подъезд. Г. был обижен и обманут в самых радужных мечтах. Ему захотелось во что бы то ни стало вступить с Е. в интимную связь. Шагнув вслед за ней в подъезд, он неожиданно обнял женщину и начал целовать. Вырываясь, Е. поскользнулась, ударилась головой о радиатор парового отопления и потеряла сознание. Испугавшись случившегося, Г. бросил беспомощную женщину и убежал. Через несколько часов, никому ничего не сообщив, он уехал из этого города. А Е. скончалась. Как свидетельствовал акт экспертизы, скончалась от ушиба и от того, что ей своевременно не была оказана помощь. Г. был признан виновным и осужден.

Прием еще 20 граммов спирта (суммарно 200 граммов водки) поднимает концентрацию алкоголя в крови до 0,1%, что соответствует опьянению средней степени. При такой дозе еще сохраняется говорливость, но темы бесед становятся все более однообразными и пошлыми, угнетается внимание и самоконтроль, появляются раздражительность и агрессивность. При этой стадии опьянения человек теряет ясность ориентировки и начинает приставать к женщинам. Он еще твердо держится на ногах, хотя реакции его несколько и заторможены, а мышечная сила из-за громадного количества энергии (каждые 100 граммов водки — 700 килокалорий) даже повышается. Но... половая потенция уже значительно снижена, а иногда и утрачена полностью.

После пробуждения наступает тяжелое похмелье. Болит голова, отмечается упадок настроения и сил, частичная или полная потеря работоспособности.

И. А. Сытинский, возглавляющий в Ленинградском университете группу по изучению нейрохимических основ алкоголизма, исследовал механизм образования синдрома

(суммы симптомов) похмелья. В эксперименте на животных установлено, что спирт разрушает большое число нервных клеток, которые, как известно, не восстанавливаются. При каждой выпивке в зависимости от количества употребленного алкоголя и некоторых других факторов (состояние печени, наличие подкожного жира, эмоциональный настрой и др.) гибнет от нескольких десятков тысяч до сотен тысяч нервных клеток. И хотя всего нервных клеток в мозгу более двух миллиардов, после каждого «возлияния» человек становится менее здоровым.

Человек, выпивший 300 и более граммов водки, уже не способен испытывать сексуальное желание и засыпает мертвецким сном. Добавим, что концентрация спирта в крови, равная 0,25%, т. е. соответствующая приему 500 граммов водки, для многих считается смертельной, так как наступает поражение центра дыхания в мозгу.

Кое-кто из читателей может нам в этом месте возразить: «Ничего подобного, я как-то выпил целый литр и, как видите, не умер».

Действительно, подобные случаи бывают. Но и мы не ошиблись. Просто разговор шел о среднестатистическом, усредненном мужчине. В конкретной же ситуации могут быть отклонения как в одну, так и в другую сторону. И еще. В расчетах, заимствованных у И. А. Сытинского, речь шла об очень быстром, практически одномоментном принятии алкоголя в такой дозе. В жизни это бывает редко. Если же темп выпивки не очень высок и застолье длится 3—5 часов, то алкоголь частично успевает разрушиться, не достигая слишком большой концентрации. И последнее. Как мы предупредили в начале главы, здесь описывается влияние алкоголя на здорового человека, а не на пьяницу и алкоголика. И это весьма существенно: потому что если алкоголик пьянеет уже от 50—70 граммов водки, то пьяница какое-то время оказывается значительно выносливее (по реакции на спирт) не только алкоголика, но и здорового человека.

От чего зависит относительно легкая переносимость больших доз спирта пьяницами? Ответ станет ясен, если мы повторим еще раз, что алкоголь для человеческого организма (собственно, как и для всех живых существ, обладающих нервной системой) является специфическим нервным ядом. И как на любой другой яд, на него вырабатывается противоядие. Здесь будет уместна такая аналогия.

Никотин — тоже очень сильный яд, и, как было доказано результатами специальных исследований, содержимого одной папиросы достаточно, чтобы убить лошадь. А люди курят и не умирают. Потому что при постепенном привыкании в организме появилось противоядие. Однако рано или поздно яд все-таки проявит себя.

Помимо воздействия на сексуальную сферу вообще, алкоголь оказывает влияние на половые железы, прежде всего мужчины. Еще жители Древней Греции знали, что дети, зачатые пьяным отцом, нередко родятся уродами. Отражением этих знаний является миф о Гефесте (Вулкане), сыне Зевса и Геры. Зевс — верховный бог греков, громовержец, силач и красавец. Гера — богиня брака и супружеской любви, олицетворение женской красоты и величавости. Сын же их, Гефест, зачатый от пьяного Зевса, родился слабым и некрасивым, за что разъяренный отец сбросил его с Олимпа. Будучи бессмертным, Гефест не погиб, но так и остался хромым и уродливым.

О пагубном влиянии алкоголя на потомство знали и другие народы. В обычаях многих из них, в том числе и славян, запрещалось молодоженам употреблять «крепкие пития» на свадьбе, а также любые алкогольные напитки во время медового месяца. У многих народов имеются выражения типа «воскресные дети», «праздничные дети», «дети веселого ужина», которыми называют несчастных уродов, зачатых во хмелю.

Что же происходит в организме мужчины после приема спиртных напитков?

Алкоголь, проникнув в кровь, попадает вместе с ней во все органы и ткани тела. Какая-то его доля достигает и яичек, где в канальцах зреют сперматозоиды. В оболочках этих мельчайших образований имеются соединения жирового и жироподобного состава, которые активно реагируют со спиртом. И спирт благодаря им легко проникает внутрь клетки. А там... Там находятся самые главные жизненные образования — хромосомы, каждая из которых состоит из многих тысяч генов. Гены заключают в себе закодированные особым шифром команды, по которым в будущем организме станут развиваться органы, появятся те или иные признаки.

Проникнув внутрь сперматозоида, спирт повреждает гены или целиком хромосому. Поэтому, когда после оплодотворения начнет развиваться плод, отдельные команды

могут оказаться искаженными и вместо здорового полноценного ребенка родится урод.

Разговор о влиянии алкоголя на половую гармонию в браке, на сексуальное поведение супругов нельзя ограничить только тем, что уже сказано. Есть еще одна сторона. Как свидетельствуют данные А. Нохурова, у абсолютного большинства алкоголиков отмечается стойкая половая слабость. В среднем первые признаки ее появляются через несколько лет после начала систематического приема алкоголя, хотя у некоторых — уже на втором году.

Однако тут требуется еще одно отступление.

Когда мы употребляем термин «алкоголик», взору большей части читателей представляются помятые, небритые, с дрожащими руками и лихорадочным блеском глаз на серых одутловатых лицах люди, которые вечерами толпятся у винных отделов магазинов или нетерпеливо ожидают начала работы пивных ларьков по утрам. Да, это алкоголики, это больные (хотя сами себя они больными не считают), у которых нарушены многие, а не только сексуальные способности. Их необходимо лечить, лечить серьезно, долго, настойчиво. Занимаются этим специальные наркологические кабинеты и стационары. Все, что будет сказано ниже, адресуется не им, а тем, кто еще в силах остановить собственное падение.

Причины появления пристрастия к алкоголю могут быть самые различные. Наиболее распространенные из них — пример окружающих, чаще всего родителей, товарищей по работе, соседей; бытующий в некоторых коллективах обычай «обмывать» то или иное событие; недостаточное воспитание; неумение распорядиться свободным временем; мнение, что «так делают все», и др.

Проводя антиалкогольную пропаганду, выступая с лекциями, врачи акцентируют внимание на последствиях, к которым приводит пристрастие к выпивке. В частности, одним из серьезных осложнений при этом называется практически неизбежное появление у регулярно пьющих мужчин половой слабости. Однако иногда во время лекций мы получаем записки и такого содержания:

«Доктор, говорят, и Вы тоже сейчас сказали, что алкоголь вызывает у мужчин импотенцию. А у меня как раз наоборот. Только в состоянии опьянения я и могу удовлетворить жену!»

«...Если я не выпью стакана вина, то у меня вообще нет желания близости с женой, не говоря о дальнейшем...»

«...Если алкоголь так вреден, как Вы утверждаете, то почему некоторые мужчины из числа моих личных знакомых употребляют его уже лет по 15—20 и это никак не отражается, имею в виду отрицательно, на их половых способностях...»

Таких записок приходит довольно много. Но есть и другие, число которых в последние годы по мере увеличения в нашем обществе прослойки лиц, прошедших курс антиалкогольного лечения, также растет:

«...Я знаю мужчину, который после лечения от алкоголизма уже не может жить половой жизнью, хотя до лечения все было нормально...»

«...Два года я лечился от алкоголизма. Думаю, что смог снова стать человеком, возвратил себе уважение начальства и коллектива. Но... не жены. Если до лечения я лишь изредка терпел неудачу при попытке интимной близости, то теперь у меня вообще ничего не получается...»

Отмахнуться от этих «случаев из жизни» нельзя. Поэтому попытаемся разобраться, нет ли противоречий между данными науки (или, скажем, нашими утверждениями, основанными на этих данных) и практическим опытом.

Как мы уже указывали, в обеспечении интимного сближения принимают участие нервная система, железы внутренней секреции, мочеполовой аппарат и психика человека в их взаимодействии и совокупности. Алкогольная интоксикация, несомненно, поражает все эти системы, но больше всего две из них — нейроэндокринную и психическую.

О влиянии алкоголя на железы внутренней секреции науке известно давно. В медицинской литературе неоднократно приводились сведения о том, что у пьяниц и больных хроническим алкоголизмом понижается активность половых желез, коры надпочечников, гипофиза, гипоталамуса, щитовидной железы. Все это в свою очередь приводит к расстройству сексуальной функции, т. е. ослаблению полового влечения, ухудшению эрекции полового члена, ускоренной эякуляции. Однако почему у одних такие расстройства возникают уже через 1—2 года, а у других лет через 15—20?

А. Нохуров установил три наиболее важных фактора, играющих роль в развитии полового бессилия у мужчин-алкоголиков: конституциональная особенность человека (т. е. принадлежность его к одному из типов так называе-

мой половой конституции); особенность структуры его личности (тип высшей нервной деятельности, черты характера) и длительность, а также интенсивность алкоголизации.

Таким образом, возвращаясь к нашему вопросу, можно утверждать, что (при прочих равных условиях) лица сильной половой конституции окажутся более устойчивыми к разрушающему действию алкогольной интоксикации, чем лица других ее типов. Правда, необходимо добавить, что сексуальные расстройства у алкоголика все равно наступят, исключений из данного правила наблюдать не приходилось. Речь может идти только о том, как скоро это произойдет.

Интересно в этой связи высказывание А. Нохурова, приведенное им в книге «Алкоголизм и половые расстройства у мужчин»: «Следует отметить, что нормальная половая потребность является одним из социальных проявлений, а отклонения половой способности (потенции) соответственно оцениваются как достоинство или недостаток, приближаясь к таким человеческим качествам, как храбрость или трусость, и не рассматриваются как болезнь, подобно туберкулезу или астме. Этим объясняется стремление человека к приобретению для повышения своего социального престижа сексуальных достоинств или **хотя бы к созданию у окружающих впечатления, что он таковыми обладает** (выделено нами.— *В. В., Д. К.).* Вероятно, распространенная среди алкоголиков лживость и хвастовство, их желание представить себя «очень сильными» в половом отношении в значительной мере вытекают из стремления компенсировать свой социальный престиж, который у них всегда снижен». Следовательно, говорит А. Нохуров, очень часто речь идет не о действительных способностях, а лишь о том, что эти способности «якобы существуют».

О разрушающем действии алкоголя на психику, личность человека нет нужды говорить подробно. Снижение требовательности к себе, утрата такта, эмоциональное и интеллектуальное оскудение, нравственное опустошение типичны для большинства алкоголиков. Сужение круга интересов, нравственных и духовных потребностей ведет к компенсаторному повышению (среди прочих жизненных ценностей) сексуального общения. А отсюда склонность к внебрачным половым связям, которая часто объясняется ими «стечением обстоятельств».

Злоупотребление алкоголем, естественно, отрицательно сказывается на семье, и не только в материальном плане, но и на взаимоотношениях супругов. Мало того, что муж приходит домой поздно вечером, не участвует практически в воспитании детей (наоборот, подает им далеко не лучший пример собственным поведением), но и в силу расторможенности влечения в состоянии алкогольного опьянения требует от жены выполнения «супружеских обязанностей» иногда в неподходящей для этого обстановке и уж во всяком случае без надлежащего их «оформления». Понятно, что такое поведение не укрепляет семью, приводит к дальнейшему ухудшению межличностных отношений между супругами (ведь не каждая жена смолчит, встретив мужа в подобном состоянии. Да и сколько можно молчать!). Ну, а ссоры днем, повторим слова З. Шнабля, тушат искорки любви ночью.

Как результат осознания своей половой немощи, часто в одном из худших своих вариантов возникает ревность, имеющая в данном случае специальное название — алкогольный бред ревности.

По мнению отдельных исследователей, нередко лица, страдающие хроническим алкоголизмом, начинают систематически употреблять алкоголь в целях «улучшения половой деятельности». Это мужчины с такими выраженными чертами характера, как неуверенность в себе, робость, мнительность. Прием той или иной дозы алкоголя «затушевывал» эти особенности характера, облегчал контакт с представителями противоположного пола, «выключал» постоянно бодрствовавший центр неуверенности, сомнения. Неоднократное совпадение двух явлений — алкогольное опьянение — удачный половой акт — способствовало выработке определенного стереотипа поведения. После этого попытка совершить сношение без предварительной алкоголизации либо вообще была заранее обречена на неудачу, либо оставляла желать много лучшего.

Однако алкоголь — яд, и рано или поздно это начинает сказываться. И после какого-то периода безотказное, казалось бы, «лекарство» переставало помогать, приводя уже к другой форме половой слабости — импотенции как симптому хронического алкоголизма. Увеличение дозы спиртного все более и более усугубляет положение. И нередко, не видя выхода из создавшегося тупика, человек начинает пить регулярно и помногу, чтобы забыться.

Ну, а правы ли те мужчины, которые утверждают, что после антиалкогольного лечения появляется половая слабость? В какой-то мере да. Но не спешите с выводом о вреде противоалкогольной терапии. Во-первых, подобное наблюдается редко и проявляется в виде преждевременного семяизвержения, связанного скорее не с действием медикаментов, а с обычным половым воздержанием при лечении в наркологическом стационаре и изменением стереотипа половой жизни. Во-вторых, частота появления сексуальных расстройств после специфического лечения находится в прямой зависимости от характера взаимоотношений супругов: чем более теплыми и дружескими (доброжелательными) становятся отношения между лечившимся от алкоголизма мужем и его женой, тем реже возникает половая слабость и легче поддается лечению.

Что мы рекомендуем?

Прежде всего надо твердо запомнить, что алкоголь никогда и никому не помог избавиться от половой слабости. От спиртных напитков в качестве «стимулирующего» средства необходимо категорически отказаться. В арсенале современной медицины есть немало лекарств, которые могут помочь лицам, принимающим алкоголь с целью облегчить контакт с женщиной, увеличить длительность полового акта и т. п. Кстати, алкоголь является антагонистом практически всех из них, потому и результаты лечения половых расстройств у пьяниц или даже у тех, кто не избегает приема спиртного, хуже, чем у людей, отказавшихся от алкоголя.

Далее. Если даже половое расстройство и имеет место, надо обратиться к врачу. Чем скорее вы это сделаете, тем больше шансов на полное выздоровление и тем скорее оно наступит.

Для примера приведем наиболее типичную историю.

С., 32 лет, инженер по образованию. Женат пять лет, имеет сына трех лет. Жене 30 лет, учительница. На прием явился по настоянию жены («сам я бы не пришел, так как в ваше лечение не верю»). Жалобы на слабость эрекции и ускоренную эякуляцию. Себя характеризует как человека застенчивого, стеснительного, постоянно сомневающегося в правильности совершаемых поступков.

Первая попытка интимной близости была после службы в армии, в 21 год («женщина не сопротивлялась, однако семяизвержение наступило очень скоро»). «На всю жизнь запомнил я свою неудачу, свой позор...» Женился в 27 лет по любви. В первую

брачную ночь вновь потерпел неудачу («и вторая попытка окончилась конфузом»). Более или менее «нормальный» акт смог совершить только на пятый или шестой раз. Причем, когда был изрядно пьян. А потом от кого-то из друзей или случайных собеседников услышал, что водка — лучшее лекарство. И с тех пор перед каждой ожидаемой интимной близостью с женой стал выпивать по 50—100 граммов водки. «Примерно через 1,5 года заметил, что 100 граммов водки уже недостаточно. Стал увеличивать дозу, довел ее до 300 граммов, но с прошлого года и она не помогает. Несколько раз пробовал выпивать больше, но от этого становилось только хуже. К тому же начались неприятности на работе, дважды попадал в вытрезвитель. Ухудшились отношения с женой, не столько даже на интимной почве, сколько из-за пьянок. Однажды в ссоре ударил ее, стал ревновать к учителям, к мужьям подруг, смешно сказать — к школьникам. Бред какой-то. Пока трезвый, думаю: глупости это все, наговариваю, мол, на нее. А как выпью, не могу удержаться.

С работы выгнали, сейчас тружусь грузчиком в гастрономе, а всего 7 лет назад предлагали мне остаться в аспирантуре. Пью запойно, по полторы недели каждые два-три месяца. А в промежутках — ежедневно «чернила». Последний раз был близок с женой (да нет, не был, а лишь хотел быть) месяцев семь или восемь назад. Ничего не получилось. Удивляюсь жене, терпению ее, наверное, любви. Хлопочет, возится со мной. Другая бы давно выгнала.» Закрыл лицо руками, долго молчит. Вытирает покрасневшие глаза.

Не знаем, осознает ли С., насколько он обязан своей жене: во многом только благодаря ее терпению, силе воли и любви он прошел курс лечения от алкоголизма, а затем и специальный курс у сексопатолога. Более года после этого С. находился под наблюдением, которое, показало, что половая функция его восстановилась.

По количеству пьяниц и алкоголиков первенство, бесспорно, принадлежит мужчинам. Но, к сожалению, попадают в эту компанию и женщины...

Мы отдаем себе отчет в том, что никакие самые страстные слова не могут заставить алкоголика бросить пить. И не им мы адресуем свою книгу. Но те, кто сегодня еще просто «любители», кто не потерял еще человеческий облик, должны задуматься. Много страниц посвятили мы выяснению роли половой любви в браке, много строк привели в доказательство того, что потерять мужскую силу гораздо проще, чем восстановить. Пусть же эта глава послужит для них дополнительным аргументом.

# БЕСПЛОДНЫЙ БРАК

Вы посмотрите на моих детей.
Моя былая свежесть в них жива,
В них оправданье старости моей.

*В. Шекспир*

Русское слово «семья» языковедами расшифровывается как «семь я». Почему семь, а не пять или десять «я»? Специалисты считают потому, что цифра 7 издавна почиталась славянами, была главной цифрой среди всех остальных (отсюда множество пословиц и поговорок, в которых употреблена именно семерка). Но нас сейчас интересует в общем-то не это.

Хотя юридически семьей называется союз всего двух лиц, фактически подразумевается, что семья должна включать в себя и детей. Иными словами, семья без детей вроде бы неполноценна. Для любой нормальной семьи дети — источник радости, залог ее устойчивости, стимул саморазвития. Дети — будущее семьи, ее надежда и гарантия обеспеченной старости.

Однако по статистике около 10 % семей в европейской части СССР в настоящее время бездетны. Кто же в этом виноват? Муж? Жена? И вообще, какой брак следует считать бесплодным?

Бесплодным называют такой брак, когда беременность не наступает после двух лет жизни супругов без применения противозачаточных средств.

Тысячелетиями в бесплодном браке обвиняли только женщину. Поскольку отсутствие детей в семье всегда расценивалось как большая беда, бездетных женщин всячески третировали и даже преследовали. А в те времена, когда была сильна вера в колдунов, ведьм и прочих персонажей черной магии, многие случаи бесплодия расценивались как «наведение порчи». Однако по мере накопления таких фактов, когда «бесплодные» женщины, вступив в брак во второй раз, вдруг беременели, тезис о «невиновности» мужчин был поколеблен.

В настоящее время наукой установлено, что в 40—45 % всех бесплодных браков виноваты мужчины, в 40—45 % —

женщины, а в 10—20 % причину либо установить не удается, либо в ответе оба супруга.

Важно ли знать, кто является причиной отсутствия детей в семье? Конечно. Во-первых, лечить будут того, кто в лечении нуждается (в прошлом нередки были случаи, когда годами лечили жену, а зачатие не наступало по вине мужа), а во-вторых, что так же немаловажно, с жены снимается тяжелое обвинение и это нередко способствует сохранению семьи.

Женщина, явившаяся к врачу по поводу бесплодного брака, на вопрос, обследовался ли муж, убежденно ответила: «В этом нет никакой необходимости. Он совершенно здоров». Как выяснилось позднее, именно муж и был виновником того, что беременность несколько лет не наступала. На чем же основывалась убежденность жены, что виновата она, а не супруг? Да лишь на том, что его сексуальные способности были нормальными. Однако практика показывает, что основная часть мужчин, страдающих бесплодием, сохраняет способность к нормальной половой жизни, что нельзя, таким образом, ставить знак равенства между половой слабостью и бесплодием.

Рассмотрим подробнее, какие состояния и заболевания могут привести мужчину или женщину к бесплодию. Начнем с мужчин.

Бесплодие у мужчин — неспособность к оплодотворению яйцеклетки — связано с патологическим изменением семени или заболеваниями и поражениями половой системы.

Как известно, сперматозоид, получив свое начало от зародышевого эпителия извитых канальцев яичка, поступает в придатки яичка и, продвигаясь от головки придатка к хвосту, постепенно созревает. Зрелые сперматозоиды, способные к оплодотворению, скапливаются в хвосте придадка. В момент эякуляции, когда происходит сокращение придатков яичка, сперматозоиды смешиваются с секретом предстательной железы и семенных пузырьков. Находящиеся в секрете химические соединения активируют сперматозоиды, делают их способными к самостоятельному движению.

Оплодотворяющая способность спермы зависит от ряда обязательных условий, основными из которых являются: во-первых, наличие определенного числа сперматозоидов в 1 мл спермы; во-вторых, чтобы определенная часть их бы-

ла подвижна. Любое нарушение хотя бы одного из этих условий ведет к снижению оплодотворяющей способности спермы.

Среди наиболее частых причин такого типа мужского бесплодия можно назвать крипторхизм и ряд заболеваний инфекционной природы (паротит, туберкулез, тиф, бруцеллез), а также воспалительные процессы мочеполовой сферы.

Другой формой мужского бесплодия являются состояния, при которых на пути продвижения спермы возникает механическая преграда. Изредка это врожденное недоразвитие либо всего, либо части семявыносящего протока. Чаще же имеет место заращение какого-либо участка протока как следствие ряда воспалительных заболеваний мочеполовой сферы (прежде всего гонореи), которые плохо или совсем не лечились. Образование сперматозоидов у такого мужчины происходит нормально, однако преодолеть образовавшуюся преграду они не в состоянии, в связи с чем в эякуляте их и нет. Сам мужчина о подобной форме бесплодия может и не догадываться, поскольку внешне никаких отклонений от нормы он не замечает. Способности к половым сношениям он не утрачивает, эякуляция наступает. А то, что состав эякулята содержит только секрет предстательной железы и семенных пузырьков, можно выяснить лишь при лабораторном исследовании.

Реакция эякулята слабощелочная, что необходимо для нейтрализации кислой реакции содержимого влагалища, иначе сперматозоиды теряют свою подвижность. В каждом миллилитре нормальной семенной жидкости должно содержаться несколько десятков миллионов сперматозоидов, причем 70—80 % из них нормального строения и подвижности.

Зачем же нужно такое громадное число сперматозоидов, если оплодотворяет яйцеклетку только один? А вот зачем. Яйцеклетка окружена плотной оболочкой, преодолеть которую не так-то легко. Но когда миллионы сперматозоидов добираются до нее и погибают, из их головок выделяется специальное вещество — фермент гиалуронидаза, который делает оболочку рыхлой, растворяя ее. И в образовавшуюся щель проникает тот единственный, который и обеспечивает оплодотворение.

В главе об анатомо-физиологическом строении женских половых органов уже говорилось, что путь, который проде-

лывают сперматозоиды, достаточно длинный — в десятки сантиметров. Зачем это нужно? Видимо, природа таким образом позаботилась о полноценности потомства — столь большое расстояние под силу только здоровым, обладающим запасом энергии и питания сперматозоидам.

Большой вред как всему организму мужчины, так и его половым железам наносят никотин и алкоголь. Они вызывают сужение сосудов яичка, в связи с чем нарушается питание его тканей и ослабевает или прекращается сперматогенная функция.

Бесплодие у мужчин бывает первичным и вторичным. Как правило, вторичное оказывается результатом перенесенных заболеваний. Типичной можно считать следующую историю болезни.

...Г., 35 лет. Женат второй раз. За четыре года жизни во втором браке беременность у жены не наступила ни разу. В бесплодии обвинил жену, поскольку в первом браке имел двух детей. Перед обследованием женщины был приглашен к врачу, специалисту по мужскому бесплодию.

На прием явился нехотя. «Мне кажется, доктор, вы не там ищете причину. Это просто пустая трата времени. Во-первых, от первой жены у меня было двое детей, и еще один раз она делала аборт. Во-вторых, мои половые способности выше всякой критики, а если бы я был бесплодным, этого бы не было».

Однако в полученном эякуляте не удалось обнаружить вообще ни одного сперматозоида. При осмотре была выявлена грубая патология придатков яичек. Только после этого Г. признался, что лет пять назад он перенес гонорею и лечился самостоятельно. Считал себя полностью выздоровевшим, так как ничего не беспокоило, а половые способности не уменьшились.

От врача Г. ушел потрясенный. «Ну кто бы мог подумать,— пробормотал он,— что через пять лет мне это отзовется».

Не «кто бы мог», а каждый мужчина должен знать: нелеченная или леченная неправильно гонорея — одна из самых частых причин вторичного бесплодия у мужчин.

Не секрет, что встречаются иногда такие «специалисты», которые берутся за лечение венерических заболеваний, почерпнув сведения об этом из медицинского справочника (в лучшем случае), а то и просто от «знающего» человека. Но ведь недаром со времен Гиппократа утвердился в медицине принцип лечить не болезнь, а больного. Справочник же, каким бы подробным он ни был, содержит сведения только о болезни. Второй порок неврачебного лечения — неправильная оценка состояния выздоровления.

Как правило, и сами пациенты, и «лекари», берущиеся по-приятельски помочь «в беде», считают, что болезнь ликвидирована, если прекратились выделения из мочеиспускательного канала и уменьшились или исчезли неприятные ощущения в области половых органов. Но очень часто это не так. Неполноценное, неквалифицированное, преждевременно законченное лечение переводит болезнь из острой формы в хроническую, которая, во-первых, хуже поддается лечению в последующем, а во-вторых, способна вызывать мужское бесплодие.

Весьма разнообразны и причины женского бесплодия. Здесь и туберкулез половой сферы, и авитаминозы, и нервно-психические расстройства, и заболевания желез внутренней секреции. Но все-таки главным образом к бесплодию приводят воспалительные процессы внутренних половых органов. А среди причин, вызывающих воспаления, весьма распространенной является искусственное прерывание первой в жизни беременности. Аборт, даже сделанный в условиях специального медицинского учреждения, всегда таит в себе большую опасность как для здоровья женщины, так и для ее детородной способности.

Наиболее часто воспалительный процесс поражает маточные трубы. При этом прекращается деятельность небольших, выступающих в просвет трубы клеточных выростов — ресничек, которые в норме выстилают всю внутреннюю поверхность трубы и своими колебаниями способствуют продвижению яйцеклетки или оплодотворенного яйца в полость матки. Воспаленная ткань труб теряет способность к перистальтическим сокращениям, что также затрудняет движение яйца. Часто в результате воспалительных процессов в трубах происходит слипание их стенок, а это ведет к частичному или полному закрытию просвета трубы. Преодолеть такую механическую преграду сперматозоиды не в состоянии.

Но если аборт и не вызвал воспалительной реакции, воздействие его на организм все равно отрицательное. Наступившая беременность влечет за собой перестройку всего организма женщины, направленную на создание наилучших условий для развивающегося плода. Прежде всего это касается желез внутренней секреции: развивающийся плод настраивает их функции на ритм нормальной беременности. Но вот в результате аборта плод удаляется. Для новой перестройки организма, для его возвращения к исходному

состоянию, по мнению специалистов, требуется довольно длительное время.

Как правило, после прерывания первой беременности изменяется ритм и длительность менструального цикла, женщина начинает полнеть, иногда у нее развивается половая холодность. Это свидетельствует о том, что аборт вызвал дисгармонию в деятельности желез внутренней секреции. В таком случае необходимо продолжительное и упорное лечение у гинеколога-эндокринолога.

Нередко бесплодие у женщин бывает обусловлено нарушением функции яичников, что является следствием некоторых заболеваний, перенесенных или в детстве, или в период полового созревания.

К бесплодию могут привести и гонорея, и опухоли, и кисты яичников, и некоторые физические факторы — проникающая радиация, коротковолновое излучение, хроническое отравление токсическими веществами (свинец, ртуть, мышьяк, морфин, никотин, алкоголь), а также ряд заболеваний неполовой сферы — сахарный диабет, ожирение, тиреотоксикоз.

Бывают случаи, когда беременность, хотя и наступает, но не может быть доношенной из-за различных нарушений развития плода или его внутриутробной смерти. При этом также необходимо тщательное обследование (а по показаниям и лечение) обоих супругов.

Надо иметь в виду, что установить причину бесплодия у женщины много труднее, чем у мужчины. В связи с этим обследование бесплодной семьи целесообразнее начинать с мужчины.

Далеко не все случаи как мужского, так и женского бесплодия излечимы. Это, конечно, не свидетельствует о том, что не следует попытаться вылечиться. Однако в принципе надо знать, что и подобный вариант возможен. Как поступить супругам, если диагноз бесплодия установлен, а терапия эффекта не дала? Понятно, что однозначного совета мы дать не можем. Слишком много привходящих факторов оказывают влияние на решение, слишком от многих из них зависит прежде всего самый главный вопрос — оставаться ли супругам вместе. Нелегко решиться и на усыновление чужого ребенка. И хотя, несомненно, оставшись вдвоем, супруги лишают себя многого, говорить о такой семье, как заведомо несчастной, нет оснований. Наверняка, уважаемый читатель, среди ваших знакомых есть

бездетные, живущие, как выражаются, душа в душу, и еще больше семей, в которых наличие детей не только не гарантирует, но даже не предупреждает размолвок и разводов.

Со своей стороны, мы можем только сообщить, что в силу разных обстоятельств некоторые родители (чаще матери-одиночки) отказываются от своих нормальных, здоровых, полноценных детей и передают их на воспитание государству. Выполнив определенные формальности, бездетная супружеская пара может усыновить такого ребенка, причем, тайна усыновления охраняется законом.

# ГАРМОНИИ НЕ ДОБИВШИСЬ...

Дети, оставшиеся после расторжения брака без одного из родителей,— самое неоправданно жестокое последствие развода.

*С. Н. Бурова*

Немало страниц посвятили мы рассмотрению такого важного и непростого вопроса, как создание гармонии в семье. Естественно, что основное внимание было уделено чисто медицинским, сексуальным проблемам, однако затрагивались и другие аспекты — психологические, социальные, педагогические и т. д. Очень хотелось бы, чтобы труд наш не пропал даром, чтобы книга принесла пользу. Какую? Ну, конечно же, помогла достигнуть гармонии в тех семьях, где она до сих пор не возникла. И прежде всего, если не возникла по причине тех или иных сексуальных расстройств.

По данным ряда авторов, в том числе и тех, кто изучал причины разводов в нашей республике (Н. Г. Юркевич, С. Н. Бурова и др.), почти $^2/_3$ всех бракоразводных дел возбуждается супругами, прожившими вместе до 5 лет. О чем это говорит? С одной стороны, возможно, о том, что какая-то часть молодежи, вступающей в брак, и сразу не была настроена достаточно серьезно (рассуждали примерно так: «не понравится — разойдемся, что в этом страшного»), но, с другой стороны, и о том, что в большинстве случаев не были предприняты обоюдные активные усилия добиться гармонии в браке. В полной мере это справедливо и по отношению к сексуальным расстройствам.

В последние годы участились случаи, когда народные суды, рассматривая дела о расторжении брака, присылают разводящихся на экспертизу в Консультацию по вопросам семьи и брака установить, действительно ли у них имеется сексуальная несовместимость, как об этом пишут супруги в заявлении. И надо сказать, что практически никогда

такой несовместимости сексопатологи не обнаруживают. Вот неудовлетворенность одного супруга другим бывает часто. Различные сексуальные расстройства — тоже не редкость. Но несовместимость?.. Ведь абсолютно ничего не предпринято для лечения и профилактики этих расстройств, супруги не делали даже попытки преодолеть свою половую неудовлетворенность. Разве можно в таких ситуациях говорить о несовместимости?

Современная сексология утверждает, что практически любой физически и психически здоровый мужчина и любая здоровая женщина могут составить гармоничную сексуальную пару. Выразим эту же мысль другими словами, а именно, утверждением, что за редчайшим исключением все супружеские пары сегодня способны достигнуть вполне удовлетворительной сексуальной гармонии в браке. Для этого надо только любить друг друга, хотеть сохранить семью и иметь определенные знания по основным аспектам сексуального общения мужчины и женщины.

Конечно, далеко не все так просто в жизни, как можно подумать, читая нашу книгу. Недаром в советском законодательстве нет перечня причин разводов, которые бы с юридической точки зрения считались безапелляционными, и суд или ЗАГС каждый раз эти причины формулирует конкретно по конкретному случаю. А происходит это усложнение потому, что человек с человеком в семье связан сотнями, если не тысячами, разнообразных нитей. Одно наслаивается на другое, третье усиливает четвертое... Поверх действительно имеющегося или надуманного сексуального расстройства нагромождается большое число вторичных причин, под которыми той, основной, что привела к этому нагромождению, и не видно.

Уже эти вторичные приобретают самостоятельность и как бы даже теряют связь с первопричиной. Из сказанного можно сделать один, пусть не оригинальный, но важный практический вывод — не надо откладывать на «потом» обращение к специалисту по поводу любого, даже, на первый взгляд, не слишком серьезного сексуального расстройства. Иначе легко опоздать — расстройство в конце концов устранить удастся, а вот испорченные отношения восстановить, может быть, и нет.

Но эти наши призывы по «инерции» еще адресованы тем, кто попытается достичь гармонии, сохранить семью.

Однако последнюю в книге главу мы предназначаем не им...

В Советском Союзе законодательством предусмотрены две формы расторжения брака — в ЗАГСах или в народных судах. Последнее обязательно в тех случаях, когда развод затрагивает интересы одного из супругов или детей. Юридическую сторону развода мы рассматривать не будем — ей посвящена большая литература. Остановимся только на двух аспектах проблемы — широко практикуемом судами откладывании вынесения окончательного решения о разводе на тот или иной срок (до полугода) и судьбе детей, остающихся без одного из родителей.

Почему суд чаще всего не разводит подавших заявление супругов сразу же, ясно. Диктуется это самыми гуманными соображениями. Помните, в первой главе мы писали о стадиях любви по В. И. Зацепину. Жизнь подтверждает правильность его выводов — в ряде случаев муж и жена могут решить подать заявление не из-за действительно существующих принципиальных разногласий, а потому, что стадии любви у них совпадают. Пройдет немного времени, после пятой наступит вновь первая и им самим будет непонятно, из-за чего, собственно, произошла размолвка. А потом подвернется командировка, а потом родится ребенок... Меж тем, все это время происходит «притирание» характеров. И вот, смотришь, прошло полгода, а хода заявлению нет.

Но так бывает не всегда. По данным разных авторов, в разные годы забирали заявления назад от 40 (в Таллине в 1972 г.) до 57,5 % (в Минске в 1975 г.) первоначально пожелавших развестись. В остальных случаях и через полгода супруги оказывались настроены непреклонно и развода все же добивались. К сожалению, иногда этот «испытательный» срок не только не способствует нормализации отношений, но, наоборот, портит их еще больше. Тут уместно вспомнить известное высказывание Ф. Энгельса: «Если нравственным является только брак, основанный на любви, то он и остается таковым только пока любовь продолжает существовать. Но длительность чувства индивидуальной половой любви весьма различна у разных индивидов, в особенности у мужчин, и раз оно совершенно иссякло или вытеснено новой страстной любовью, то развод становится благодеянием как для обеих сторон, так и для общества. Надо только избавить людей от необходи-

мости брести через ненужную грязь бракоразводного процесса» (*К. Маркс, Ф. Энгельс.* Соч., т. 21, с. 84—85).

В силу ряда обстоятельств и прежде всего потому, что суд обязан установить причину, повлекшую за собой желание развестись, в судебном заседании один из супругов выступает в роли истца, а другой — ответчика. Приходится публично предъявлять какие-то обвинения, искать какие-то оправдания, переходить в контрнаступление, и кажется, что все мосты уже сожжены, что путей к отступлению нет... Самое же плохое в практике отсрочки то, что на весь этот срок супруги остаются предоставленными сами себе. Правда, иногда суд сообщает на работу ответчика о характере причины, побудившей к разводу (например, о пьянстве, изменах, других аморальных поступках), и просит общественность принять меры. Но бывает это далеко не всегда.

Опыт некоторых социалистических стран, который было бы целесообразно позаимствовать и нам, показывает, что могут быть и иные формы проведения «испытательного» срока. В частности, в ряде стран суд, разобравшись в существе дела, не только советует супругам помириться, но и направляет обоих или одного из них на консультацию к психологу, сексопатологу, юристу... Специалисты, если надо, лечат, если надо — учат, иначе говоря, пытаются устранить причину возникшей семейной дисгармонии. И довольно часто это им удается. Особенно среди той части разводящихся, что прожила в браке всего несколько лет (а таких, повторяем, большинство), потому что не успели эти молодые накопить груза тех вторичных причин, под которыми оказалась похороненной главная, первичная. А из какой бы области отношений она ни была, справиться с одной причиной всегда проще, чем с несколькими или многими.

Трудно ли организовать такую форму работы с разводящимися у нас? Конечно, трудно. Потребуется и много материальных средств (хотя часть расходов можно было бы возложить на самих разводящихся), и строительство каких-то помещений, и подготовка специалистов нужного профиля. Однако, по нашему мнению, любые затраты на подобную форму работы сторицею окупятся. Окупятся и в прямом, материальном плане, но самое главное — в моральном, и прежде всего за счет улучшения судеб детей, остающихся без одного из родителей.

И еще. Даже если лечение и обучение не принесут желаемых результатов, даже если и после этого развод неминуем, насколько менее травмирующим душу, насколько менее скандальным он станет, ведь во время «испытательного» срока супруги не только выскажут психологу свою обиду, но и с его помощью трезво посмотрят друг на друга. Редко бывает, чтобы человек не обладал совсем никакими достоинствами (ведь женятся-то теперь добровольно, следовательно, находя в избранниках положительные качества), но ослепленные враждой супруги как бы надевают черные очки, в которых даже белое кажется грязным. Специалисты же умеют довольно успешно эти «черные» очки снимать.

Важное значение при разводе имеет и детальное знакомство супругов с юридическими нормами, особенно касающимися права на ребенка (детей). Согласно ст. 53 Конституции СССР и соответствующим статьям конституций союзных республик, советский закон гарантирует родителям равные права на ребенка, а ребенку в свою очередь одинаковое право на обоих родителей. Как пишет по этому поводу кандидат педагогических наук А. Егидес, «если каждый из супругов будет знать, что ему все равно не позволят узурпировать право на ребенка или пренебречь родительскими обязанностями, то они вынуждены будут искать мирных путей урегулирования родительских взаимоотношений. Откроется путь к сотрудничеству».

К сожалению, на практике этот закон пока сплошь и рядом не соблюдается. Почему-то оказывается проще его не выполнить, чем второму родителю принять участие в воспитании. Чаще всего «отторгнутой» стороной является отец. Даже при его огромной любви к ребенку (детям), даже при его изощренной изобретательности найти возможность увидеться с сыном или дочерью далеко не всегда удается. Мамы и бывшие тещи весьма активно таким контактам сопротивляются. Но даже если отец и добьется права на свидания, о полноценном участии в воспитании речь идти не может. Как справедливо подчеркивает А. Егидес, «роль отца должна быть требовательно-запретительная. Это при нормальных отношениях. Но вот с помощью РОНО ему устанавливают дни и часы коротких встреч. И он из строгого воспитателя превращается в сюсюкающего «добрячка»: потакает капризам, балует, задабривает, старается «компенсировать» отсутствие настоящего уча-

стия в воспитании». Понятно, что о полноценном, гармоничном воспитании говорить в подобных случаях не приходится. С. Н. Бурова, социолог из Минска, в своей книге «Социология и право о разводе» (1979) пишет: «Существует мнение, что неполная семья, то есть такая, в которой воспитание осуществляется одним из родителей, является педагогически недееспособной и дает максимум педагогического брака». К этим горьким словам можно ничего и не добавлять.

Но дети начинают страдать задолго до того, как папа добивается (или не добивается) права на свидания. Уже в процессе развода, в ходе судебного разбирательства и на протяжении того срока, на который отложили решение дела, дети переживают тяжелые испытания. Пусть разводящиеся супруги — **бывшие** муж и жена, но для ребенка они **настоящие** папа и мама. За весьма редким исключением (отец деспот или алкоголик) любовь ребенка к отцу такая же сильная, как и к матери. И папа в его глазах такой же хороший, как и мама. И детям никак не понять, почему мама утверждает, что он плохой, гадкий, нечестный.

В специальной литературе не раз поднимался вопрос: что́ лучше для ребенка — жить в семье, находящейся на грани распада, с постоянными конфликтами, натянутыми отношениями, частыми перебранками, или в спокойной обстановке, но с одним из родителей? Однозначного ответа на него нет. Некоторые авторы считают, что если родители сохраняют хоть какое-то согласие, то влияние семьи на детей бывает благотворным. Но есть и противоположные мнения. Так, Г. Железногорский пишет: «Положение детей в несчастном браке ужасно. Вместо любви и ласки, которые так согревают детство, они видят вечную злобу и ненависть родителей друг к другу, невыносимо от этого страдают, и их характеры калечатся, коверкаются на всю жизнь». Особенно неблагоприятное воздействие оказывает конфликтная семья на детей в период полового созревания. По словам Н. Гавриловой, «неприязненные отношения между родителями, частые ссоры, нервозность и недоброжелательность играют не меньшую негативную роль в формировании личности ребенка, вырабатывая у него недоверчивость, раздражительность, индивидуализм».

По-видимому, каждый из этих взглядов имеет основание. В одних условиях с одними родителями детям лучше жить в семье, пусть даже и конфликтной; в других с дру-

гими — без одного из них. Плохо только, что число расторгаемых браков, в которых были дети, постоянно растет. Так, в Минске в 1965 г. на их долю приходилось 62,7 % от всех разводов, а десять лет спустя уже 82,5%. К этому надо добавить, что 68 % бракоразводных дел (правда, по отношению ко всему числу разводов, а не только таких, где были дети) возбуждали женщины.

Эти цифры свидетельствуют о значительно возросшем в последние десятилетия уровне жизни, о дальнейшей эмансипации женщин. Большинство наших соотечественниц не боится теперь остаться одинокими матерями, они уверены, что смогут материально обеспечить и одного, и двух, и больше детей. И, бесспорно, материально обеспечивают. Хуже с моральным климатом в такой семье. И совсем плохо дело с воспитанием вообще и с половым в частности. А мы уже достаточно подробно осветили в первых главах необходимость полноценного полового воспитания детей и подростков.

От чего же так страдает именно половое воспитание? Вернемся еще раз к статье А. Егидеса. «Психология и педагогика толкуют в один голос о том, что хотя без отца ребенок и не умрет, что мать-одиночка — это уже не одиночка, а мать с ребенком, но что было бы много лучше, если б ребенком занимался и отец. Мать становится при этом мягче, женственнее, выполняет преимущественно свою материнскую, оберегательно-ласкательную роль. Отец — больше собственно отцовскую, то есть требовательно-запретительную. Распределение ролей в семье, таким образом, естественное. Особенно нужен отец ребенку в старшем возрасте. Если это мальчик, то надо же ему под руководством отца и мастерить, и на рыбалку ходить, и интеллект свой мужской оттачивать. Если это девочка, то, имея перед собой женственную мать и мужественного отца, она тем вернее лепит свой истинно женский образ».

Помимо дефекта в воспитании, обусловленного просто отсутствием второго родителя в семье (часто исправить это невозможно ни с помощью РОНО, ни с помощью суда самой высокой инстанции), у проблемы есть еще один важный аспект. Это — послебрачные отношения родителей между собой. Из-за недостатка интеллекта и воспитанности, из-за нежелания внять голосу разума и сдержать свои чувства очень часто бывшие супруги не только не стремятся поддерживать хотя бы внешне благопристойные

отношения, но, наоборот, активно и изобретательно стараются очернить друг друга. Такое поведение, именуемое на специальном языке «психическая защита», в общем-то понять можно — человек хочет сохранить чувство самоуважения, но для этого ему надо и в собственных глазах, и в глазах родственников и друзей, сослуживцев и соседей выставить второго супруга как можно в более неприглядном виде.

Например, практически ни одна из женщин, возбуждавших дело о разводе, ни в какой степени не признавала себя виновной в создавшейся в семье конфликтной ситуации. Все многообразие мотивов, с которыми они обращались в суд, можно объединить в два главных: или муж нехороший человек (пьяница, жадный, деспот, изверг и т. д.), или он «предатель» — изменяет ей. Короче говоря, оценку муж всегда получает самую унизительную и оскорбительную. Примерно так же оценивает жену и мужчина. О каком же авторитете для детей можно говорить? Избирая хоть и понятную, но не оправдываемую тактику «психической защиты», родители, к сожалению, думают только о себе и совсем не заботятся о своих детях, даже если вслух говорят обратное. Бесспорно, о собственном счастье надо думать, но прав Э. Асадов, написав:

Только будет ли счастье счастьем,
Коль на детских взойдет слезах?

Пожалуй, можно подвести итоги. Развод имеет не только социальное значение, чаще всего отрицательное. Развод — это еще и исковерканные судьбы детей, самого «привилегированного класса» нашего общества. И если не всегда его можно избежать, то практически всегда можно, просто должно сделать так, чтобы травмирующее воздействие развода на детей не проявлялось вовсе или чтобы такое воздействие было минимальным. А для этого надо людям оставаться людьми. Уважающими себя и уважающими других.

# ОГЛАВЛЕНИЕ

*Владислав Владин,*
*Дмитрий Капустин*

**ГАРМОНИЯ БРАКА**

Редактор *В. И. Ганестова*
Мл. редактор *И. А. Лукашевич*
Худож. редактор *В. Н. Валентович*
Техн. редактор *М. Н. Кислякова*
Корректор *Т. М. Рутковская*

ИБ № 2283

Подписано в печать с матриц 28.05.85. АТ 18543. Формат $84\times108^1/_{32}$. Бумага тип. № 2. Гарнитура обыкновенная новая. Высокая печать. Усл. печ. л. 12,6. Усл. кр.-отт. 12,71. Уч.-изд. л. 12,94. Тираж 100 000 экз. Зак. 1411. Цена 80 к.

Издательство «Вышэйшая школа» Государственного комитета БССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 220048, Минск, проспект Машерова, 11.

Ордена Трудового Красного Знамени полиграфкомбинат МППО им. Я. Коласа. 220005, Минск, ул. Красная, 23.

**Владин В., Капустин Д.**

В 57 Гармония брака.— 2-е изд., испр.— Мн.: Выш. шк., 1985.— 238 с.

80 к.

В книге рассмотрены биологические основы пола, этапы развития сексуальности человека в возрастном аспекте, принципы полового воспитания детей и подростков, психофизиологические особенности супругов, психогигиена половой жизни, главные причины дисгармонии брачных отношений. Даны практические советы по достижению супружеского благополучия.

Книга предназначена для широкого круга читателей.

Первое издание книги вышло в 1981 г.

В $\frac{4104010000-074}{М\ 304(05)-85}$ БЗ — 117—85 ББК 51.204.5

80 к.



ИЗДАТЕЛЬСТВО «ВЫШЭЙШАЯ ШКОЛА»